

Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal Pada Pasangan Jarak Jauh Untuk Mempertahankan Hubungan

Gabriela Averina Setiawan, Jandy Edipson Luik & Astri Yogatama

Prodi Ilmu Komunikasi, Universitas Kristen Petra Surabaya

Gabrielasetiawan8@gmail.com

Abstrak

Self Disclosure dalam komunikasi interpersonal pada pasangan hubungan jarak jauh untuk mempertahankan hubungan serta meningkatkan kepercayaan diri melalui media komunikasi online dikarenakan cara berkomunikasi yang dilakukan mengalami perubahan dari yang tatap muka berahli ke komunikasi online. Fenomena hubungan jarak jauh sudah menjadi hal yang biasa dengan tuntutan pekerjaan maupun pendidikan kerap kali memaksa pasangan untuk menjalani sebuah hubungan berpacaran jarak jauh. *Self Disclosure* dimana seseorang mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain yang biasanya dirahasiakan. Dalam hubungan jarak jauh, keterbukaan ini penting untuk membangun rasa percaya dan kedekatan. Melalui *Self Disclosure*, serta adanya *Relationship maintenance* akan membuat hubungan menjadi lebih intim. Pendekatan penelitian ini adalah kualitatif dengan metode studi kasus mendapati ketiga pasangan yang memiliki hubungan berpacaran jarak jauh dan sedang menjalin komunikasi interpersonal *Self Disclosure*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa keintensitasan berkomunikasi, kejujuran emosional serta ke dalam berkomunikasi menimbulkan kepercayaan dan mempermudah jalannya *Self Disclosure* untuk mempertahankan hubungan jarak jauh yang sedang dijalani.

Kata Kunci: *Self Disclosure*, media komunikasi online, *Relationship Maintenance*, komunikasi interpersonal, pasangan jarak jauh.

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan manusia lainnya dalam kehidupannya. Sebagai makhluk sosial, kebutuhan akan keberadaan orang lain di sekitarnya sangatlah penting bagi suatu individu manusia (Piranti, 2023). Fenomena komunikasi dalam hubungan berpasangan jarak jauh ialah mereka yang tinggal di kota atau negara yang terpisah sehingga tidak dapat setiap saat dan sesuai keinginan dapat bertemu pasangannya untuk berinteraksi secara tatap muka (Kurniati, 2015). Menurut hampton dalam (Rae, 2017) hubungan jarak jauh adalah suatu hubungan yang dipisahkan oleh jarak sehingga tidak adanya kedekatan fisik di antara pasangan dalam periode tertentu. Seperti komunikasi yang peneliti ambil dari salah satu pasangan yaitu pasangan pertama Rivanco dan Pricil memiliki fenomena komunikasi dalam hubungan jarak jauh dan hanya menukar informasi melalui komunikasi online yang terlihat kurang efisien karena hanya dapat berkomunikasi

secara lancar pada malam hari disaat sudah tidak ada lagi kesibukan di antara keduanya serta mereka pun tidak melibatkan semua indera dalam proses interpretasi pesan. Peneliti menemukan sebuah fenomena dimana *Self Disclosure* (komunikasi interpersonal) dapat membantu pasangan jarak jauh untuk mempertahankan hubungan mereka dengan membangun keterbukaan dan kepercayaan di antara keduanya. Fenomena hubungan jarak jauh umumnya memiliki kualitas, komitmen, dan stabilitas yang lebih tinggi, namun kemungkinan putusnya sama besarnya dengan hubungan jarak dekat. Individu dalam hubungan jarak jauh umumnya melaporkan tingkat kualitas hubungan yang lebih tinggi pada sejumlah variabel kualitas hubungan, serta tingkat dedikasi yang lebih tinggi terhadap hubungan mereka dan tingkat perasaan terjebak (yaitu merasa terkendala) yang lebih rendah, namun serupa dengan individu dalam hubungan jarak jauh. Meskipun individu yang menjalani hubungan jarak jauh merasakan kemungkinan putus yang lebih rendah dengan pasangannya pada saat awal, mereka memiliki kemungkinan putus yang sama dengan individu yang berada dalam hubungan jarak dekat melalui penilaian lanjutan. (Kelmer, G., Rhoades, G., Stanley, S., & Markman, H. (2013).

Menurut Devito(1997) *Self Disclosure* atau keterbukaan diri yaitu komunikasi dimana seseorang mengungkapkan informasi kepada orang lain tentang diri sendiri yang biasa dirahasiakan. Tidak semua orang memiliki tingkat *Self Disclosure* yang tinggi, namun pada hubungan jarak jauh harus mempunyai rasa percaya dalam membuka diri terhadap pasangannya agar hubungan tersebut bisa dipengaruhi oleh *Self Disclosure* antar pasangan. Kutipan yang mendukung konteks self disclosure dalam hubungan berjarak jauh dari salah satu pasangan (Sela) “Ya karena pasangan itu harus saling jujur jika tidak ada kejujuran gimana cara komunikasi lebih baik karena pasti tidak ada kata percaya karena tidak jujur, dan itu akan mempengaruhi komunikasi yang hancur sedangkan dihubungan harus semuanya, jujur, percaya, komunikasi jika semua hilang ya tidak ada arti hubungan dan pasti akan kandas. Selain dari waktu sih kita itu setiap kita ketemu sama orang baru atau pergaulan baru akan ada sifat baru yang muncul dari diri kita tanpa kita sadari dan terbawa ke komunikasi dengan pasangan kita dan pasangan kita kan jauh nih dia pasti sadar kok ini ada yang lain dari dia entah dari caranya bicara dan ungkapkan sesuatu, hal-hal begitu perlu diperhatikan karena mungkin saja pasangan kita ga suka dengan sifat baru kita dan kita tidak sadar makanya butuh pasangan untuk mengoreksi kita”. Kejujuran merupakan sebuah bentuk keterbukaan / *disclosure* dari hal yang tersimpan di dalam diri untuk diungkapkan pada orang dekat. Hal ini menjadi lebih penting, ketika hubungan itu menjadi termediasi, ketika orang tidak bisa lagi bertatap muka dengan langsung. *Self disclosure* adalah salah satu sumber kepercayaan yang membuat hubungan jarak jauh / termediasi menjadi lebih awet (Wheeless, L., & Grotz, J. (1977).

Kutipan yang mendukung konteks self disclosure dalam hubungan berjarak jauh dari salah satu pasangan (Sela) “Ya karena pasangan itu harus saling jujur jika tidak ada kejujuran gimana cara komunikasi lebih baik karena pasti tidak ada kata percaya karena tidak jujur, dan itu akan mempengaruhi komunikasi yang hancur sedangkan dihubungan harus semuanya, jujur, percaya, komunikasi jika semua hilang ya tidak ada arti hubungan dan pasti akan kandas. Selain dari waktu sih kita itu setiap kita ketemu sama orang baru atau pergaulan baru akan ada sifat baru yang muncul dari diri kita tanpa kita sadari dan terbawa ke kom dengan pasangan kita dan pasangan kita kan jauh nih dia pasti sadar kok ini ada yang lain dari dia entah

dari caranya bicara dan ungkapkan sesuatu, hal-hal begitu perlu diperhatikan karena mungkin saja pasangan kita ga suka dengan sifat baru kita dan kita tidak sadar makanya butuh pasangan untuk mengoreksi kita”. Kejujuran merupakan sebuah bentuk keterbukaan / *disclosure* dari hal yang tersimpan di dalam diri untuk diungkapkan pada orang dekat. Hal ini menjadi lebih penting, ketika hubungan itu menjadi termediasi, ketika orang tidak bisa lagi bertatap muka dengan langsung. *Self disclosure* adalah salah satu sumber kepercayaan yang membuat hubungan jarak jauh / termediasi menjadi lebih awet (Wheless, L., & Grotz, J. (1977).

Relationship maintenance dalam mempertahankan hubungan adalah salah satu upaya atau strategi yang digunakan untuk menjaga keintiman dan koneksi emosional mereka dalam sebuah hubungan (Ogolsky, Et Al, 2017). Pemeliharaan hubungan adalah proses dinamis yang melibatkan interaksi dan komunikasi antara pasangan untuk memperkuat ikatan emosional dan membangun kepercayaan satu sama lain (Tong & Walther, 2011).

Salah satu aspek penting dari *Relationship Maintenance* adalah komunikasi yang terbuka dan jujur antara pasangan. Melalui komunikasi yang efektif, pasangan dapat saling mengungkapkan pikiran, perasaan, dan kebutuhan mereka, sehingga memungkinkan mereka untuk memahami satu sama lain dengan lebih baik dan untuk mempertahankan hubungan. Komunikasi yang terbuka juga memungkinkan pasangan untuk merencanakan masa depan bersama dan menegaskan komitmen mereka terhadap hubungan.

Relationship maintenance mempunyai potensi untuk meningkatkan komunikasi relasional, dibandingkan dengan interaksi face to face, dan pelajaran dari upaya tersebut dapat digeneralisasikan ke pemeliharaan relasional juga. Model komunikasi online hiperpersonal (Walther, 1996), khususnya, menawarkan dasar konseptual untuk memahami bagaimana komunikasi online mungkin lebih diinginkan daripada face to face. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam terkait “Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal Pada Pasangan Jarak Jauh Untuk Mempertahankan Hubungan”. Topik tentang hubungan romantis jarak jauh menarik untuk dikaji karena adanya perkembangan teknologi yang semakin memungkinkan 2 individu dari berbagai belahan bumi yang terpisah jarak jauh dapat bertemu hingga akhirnya memutuskan untuk menjalin suatu hubungan romantis.

Tinjauan Pustaka

Komunikasi Interpersonal

Menurut Devito (1997) komunikasi antar pribadi yaitu penyampaian penerimaan pesan antara dua individu yang memiliki hubungan jelas serta bersifat tak pribadi (*impersonal*) pada suatu keadaan dan berubah menjadi komunikasi pribadi pada suatu keadaan. Komunikasi interpersonal merupakan bentuk komunikasi yang terjadi antara dua individu baik secara verbal atau nonverbal yang di dalamnya terdapat isi atau makna yang disampaikan.

Self Disclosure

Menurut Greene, et al, (2006) *Self Disclosure* merupakan “*Process That Grants Access To Private Things To Secrets*” yang artinya proses di mana seseorang memberikan akses kepada hal-hal pribadi dan rahasia mereka kepada orang lain. Ini dapat mencakup berbagi pikiran, perasaan, pengalaman, atau informasi pribadi lainnya yang tidak diketahui orang lain. Dengan *Self Disclosure*, seseorang memberikan kesempatan kepada orang lain untuk lebih memahami dirinya, memperkuat hubungan interpersonal, dan membangun rasa kepercayaan. Selain itu, *Self Disclosure* juga bisa berfungsi sebagai bentuk dukungan sosial dan saling pengertian dalam hubungan antarpribadi. *Self Disclosure* memainkan peran penting dalam mengembangkan hubungan dan komunikasi interpersonal dalam hubungan.

Komunikasi Self Disclosure Untuk Mempertahankan Hubungan

Komunikasi interpersonal keterbukaan diri atau *Self Disclosure* tidak hanya dilakukan secara tatap muka (*face to face*), tetapi seiring perkembangan teknologi media baru memungkinkan komunikasi ini dilakukan secara daring. *Self Disclosure* menurut Devito (1997) adalah jenis komunikasi dimana seseorang mengungkapkan informasi kepada orang lain tentang diri sendiri, pikiran perasaan dan perilaku pribadi yang biasa dirahasiakan.

Relationship Maintenance

Relationship maintenance diartikan sebagai pemeliharaan hubungan atau mempertahankan hubungan adalah salah satu upaya atau strategi yang digunakan untuk menjaga keintiman dan koneksi emosional mereka dalam sebuah hubungan (Ogolsky, Et Al, 2017). Pemeliharaan hubungan adalah proses dinamis yang melibatkan interaksi dan komunikasi antara pasangan untuk memperkuat ikatan emosional dan membangun kepercayaan satu sama lain (Tong & Walther, 2011).

Pasangan Jarak Jauh

Stafford, I (2005) mengemukakan bahwa pasangan jarak jauh atau hubungan jarak jauh adalah jenis hubungan di mana pelaku komunikasi yang terlibat memiliki kesempatan keterbatasan alat dan lokasi. Hal ini berarti individu tidak dapat bertemu secara tatap muka dengan individu lain dalam menjalin sebuah hubungan.

New Media & Relationship

New media atau yang sering disebut sebagai media baru adalah jenis media yang beroperasi secara online atau berbasis internet, dan biasanya digunakan melalui perangkat seperti komputer, ponsel, atau perangkat lainnya. *New media* seringkali digunakan untuk menyampaikan pesan dari komunikator kepada komunikan melalui internet. Media ini memiliki karakteristik yang fleksibel, berpotensi interaktif, dan dapat digunakan baik secara publik maupun privat. Etika komunikasi dalam media sosial (*Screen Before Sharing*, 2021).

New media memungkinkan pasangan jarak jauh untuk berkomunikasi secara terpadu melalui berbagai platform seperti pesan teks, panggilan suara, panggilan video, dan media sosial. Mereka dapat saling bertukar pesan, foto, atau video dengan mudah, sehingga dapat menjaga hubungan tetap terjalin meskipun terpisah jarak. Dengan adanya *new media*, pasangan jarak jauh dapat mengakses komunikasi kapan saja dan di mana saja selama terhubung ke internet (Winanda, *Et Al.* 2014).

Whatsapp

Whatsapp Messenger merupakan aplikasi pesan instan untuk smartphone yang didirikan pada tahun 2009. Jika dilihat dari cara kerjanya, whatsapp ini hampir sama dengan pengirim pesan SMS (*Short Message Service*). Perbedaannya jika *whatsapp* tidak menggunakan pulsa melainkan data internet.

Metode

Konseptualisasi Penelitian

Metode yang dipakai di dalam penelitian ini adalah metode studi kasus yang memiliki tujuan guna menguji pertanyaan dan masalah penelitian yang mana hal itu terlepas dari konteksnya. Stake (1994) menyatakan bahwa penelitian studi kasus bertujuan untuk mengungkap kekhasan atau keunikan karakteristik yang terdapat didalam kasus yang diteliti. kasus itu sendiri merupakan penyebab dilakukannya penelitian studi kasus oleh karena itu tujuan dan fokus utama dari penelitian studi kasus adalah pada kasus yang menjadi objek penelitian. Dalam penelitian studi kasus teknik wawancara yang umum digunakan adalah wawancara mendalam. Wawancara mendalam merupakan proses interaksi tanya jawab secara langsung antara pewawancara dan informan, di mana tujuannya adalah untuk mendapatkan informasi yang relevan untuk penelitian.

Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2016) bahwa "*purposive sampling*" adalah teknik pengambilan sampel sumber data pertimbangan tertentu. Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* karena tidak semua sample memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, penulis memilih teknik *purposive sampling* yang menetapkan pertimbangan-pertimbangan tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun kriteria *sampling* yang ditentukan oleh peneliti sebagai berikut : Pasangan yang mempunyai hubungan berpacaran lebih dari 6 bulan (3 pasangan) yaitu : Rivanco dan Pricil, Ega dan Sela, Dipo dan Dodo, Pasangan yang melakukan hubungan pacaran jarak jauh.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan analisis kualitatif deskriptif. Analisis deskriptif adalah proses yang berfokus pada masalah yang sedang diteliti, mengamati masalah tersebut sebagaimana adanya pada saat penelitian dilakukan, dan kemudian menganalisis data untuk mendapatkan

kesimpulan (Creswell, 2014). Analisis deskriptif yang dilakukan adalah dengan menggunakan metode wawancara mendalam dan berdasarkan hasil dokumentasi yang dilakukan. Selain itu, untuk mengolah data analisis isi menggunakan uji keabsahan data yang mana data tersebut disajikan dalam kalimat deskriptif.

Temuan Data

Bentuk *Self Disclosure* yang terlihat dalam ketiga pasangan menyoroti pentingnya kejujuran dan keterbukaan antara pasangan untuk mempertahankan hubungan yang sehat dan harmonis. Rivanco dan Pricil menekankan *Self Disclosure* membantu mengatasi kesulitan atau perubahan emosional, seperti pada periode pra menstruasi atau PMS, di mana pasangan saling mendukung dan berkomunikasi untuk menjaga keseimbangan dan memperkuat hubungan mereka.

Ega menekankan bahwa saat bertengkar adalah momen di mana keduanya bisa mengungkapkan emosi dan pikiran dengan jujur, sehingga pasangan dapat saling memahami dan mendukung. Sela menambahkan bahwa selain saat bertengkar, momen santai juga menjadi waktu untuk secara spontan berbagi pikiran dan perasaan dengan pasangan, seperti curhat setelah hari kerja yang melelahkan.

Dipo menyoroti bahwa niatan untuk jujur dan terbuka dengan pasangan adalah kunci utama dalam *Self Disclosure*. Dia menegaskan bahwa dengan mengetahui hal-hal yang sebenarnya dari pasangan, seperti preferensi komunikasi atau kebutuhan emosional, mereka dapat mencari solusi bersama dan memperkuat hubungan mereka. Dodo menyatakan bahwa informasi yang diberikan oleh Dipo membantu dia untuk lebih memahami dan menghargai preferensi pasangan, sehingga dapat menghindari perilaku yang dapat menyebabkan konflik.

Simpulannya, bentuk *Self Disclosure* dalam hubungan ketiga pasangan mencakup kejujuran, keterbukaan, dan upaya saling memahami antara pasangan, baik dalam situasi konflik maupun dalam momen-momen santai, untuk menjaga hubungan yang sehat dan menghindari toksisitas.

Emosi Antar Pasangan Menjadi Lebih Terlihat Ketika Ada *Self Disclosure* Dalam Hubungan Berpacaran

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya dukungan terhadap stereotip bahwa perempuan adalah gender yang lebih emosional, namun sangat sedikit penelitian yang meneliti apakah perempuan lebih emosional dibandingkan laki-laki dalam konteks hubungan dekat (Sprecher, S., & Sedikides, C, 1993). Seperti pernyataan pasangan pertama informan 2 (Pricil) :

“kenapa *Self Disclosure* penting apalagi kalau lagi badmood tiba-tiba emang kan kita cewe ribet ya mau terus dimengerti tapi dengan aku belajar *Self Disclosure* juga itu membantu pasanganku buat mengerti apa perasaanku dan itu helpful banget sih dalam hubunganku yang sudah berjalan mau 5 tahun ini. Kalo badmood ya tiba-tiba jengkel aja sama si ivan kaya semua yang dilakuin salah, tiba-tiba malas balas chatnya ivan, tiba-tiba malas komunikasi, kalau ditanya pembahasan sih pastinya aku dari sisi perempuan lebih membahas ke emosional aja misalkan, tadi aku lagi marah sama kamu soalnya kamu ga balas chatku, atau ga aku ngomong ke Rivanco kalau tadi aku sedih soale kamu ngomongnya kasar ke aku”

Banyak pasangan yang menjalani sebagian hidupnya dalam hubungan jarak jauh. Hal ini mencakup sejumlah besar pasangan yang terpisah secara geografis karena tuntutan situasional seperti pekerjaan (Neustaedter, C., & Greenberg, S, 2012). Emosi yang dihasilkan setelah melakukan *Self Disclosure* informan menghasilkan perasaan yang senang dari kedua informan, setelah berkomunikasi kepada pasangannya mereka merasa semua perasaan yang ada di dirinya sudah tersampaikan secara intim.

Tingkat Usaha Untuk Berkomunikasi Dalam Hubungan Jarak Jauh

Tingkat usaha untuk berkomunikasi bagi pasangan jarak jauh pun beragam, pasangan pertama, pasangan kedua dan pasangan ketiga memiliki kesamaan yaitu selalu berkomunikasi setiap saat melalui media komunikasi online dan telepon atau video call di malam harinya sangat senggang atau disaat sudah selesai pekerjaan mereka dapat menghabiskan waktu telepon atau video call 1 jam hingga berjam-jam. Biasanya yang berkomunikasi terlebih dahulu dari keduanya bergantian. Pernyataan pasangan kedua

Pasangan ketiga informan 2 (Dodo) : “iya bener gitu, kita emang selalu kalo pagi atau siang gitu sebelum ke malam pasti chatan pas malam call kabar” callan mau tidur, durasi call 1 atau 2 jam”

jumlah interaksi tatap muka berhasil membedakan tipe-tipe LDR, dengan individu yang melakukan interaksi tatap muka secara berkala memerlukan lebih banyak pemeliharaan dan mengalami kepuasan dan komitmen yang lebih besar dibandingkan individu dalam LDR yang tidak melakukan interaksi tatap muka. (Dainton, M., & Aylor, B. (2002). Keberhasilan hubungan jarak jauh bisa disebabkan oleh kerajinan dan penggunaan berbagai media untuk selalu berkomunikasi (M. Dainton, Brooks Aylor, 2002)

Perbedaan Media Komunikasi Yang Digunakan Sebelum Dan Sesudah Berjarak Jauh

Awal pacaran ketiga pasangan yang peneliti wawancara memiliki latar belakang yang sama seperti sebelum berjarak jauh mereka di satu kota yang sama dan selalu bertemu tatap muka, bisa melihat langsung, bisa menyentuh langsung, bisa mendengar langsung, tiba-tiba saat jarak jauh mereka harus membiasakan diri menggunakan media komunikasi online untuk saling bertukar cerita dan informasi. Mereka pun sering chattingan dan melakukan call dan video call lewat media komunikasi online. Perbedaan komunikasi tertulis dan menggunakan video call atau call pasti akan berbeda, jika hanya tertulis (ketikan) jelas hanya sebuah kalimat yang diketik, tetapi saat mereka melakukan video call atau call di media komunikasi online, mereka pun dapat menyalurkan beberapa jenis interaksi seperti menatap, mendengar walaupun tidak secara langsung tetapi sudah terwakili oleh video call atau call yang dilakukan, maka dari itu sering terjadinya *miss* komunikasi yang mengakibatkan pihak satu dan lainnya salah paham, itu pun menjadi faktor utama dalam perbedaan media komunikasi disaat jarak jauh dan jarak dekat.

Pernyataan pasangan ketiga informan 1 (Dipo) :

“kalo kejujuran diri ke pasangan aku udah lakuin dari awal pacaran karena aku pacaran akan buat serius ya dan jenjang yang akhir lah, kalo ga mau coba jujur sama pasangan gimana, makanya aku tuh selalu bilang ke Dodo kalo ada apa yang salah langsung bilang aja supaya aku tau gitu loh jangan berharap kita cowok bisa baca pikiranmu, kan kita ga bisa nebak-nebak kalau salah pasti kita kena lagi. Fondasi hubungan sih emang pastinya kan kejujuran tentang apa yang dipikir dan di rasa” Secara khusus, pasangan menggunakan video untuk "nongkrong" bersama dan terlibat dalam aktivitas dalam jangka waktu yang lama. Situasi hubungan, obrolan video memberikan peluang unik bagi pasangan untuk berbagi kehadiran jarak jauh, yang pada gilirannya memberikan keintiman. Meskipun bermanfaat, pasangan masih menghadapi tantangan dalam menggunakan obrolan video, termasuk kontekstual (misalnya lokasi pasangan, zona waktu), teknis (misalnya mobilitas, kualitas audio/video, jaringan), dan pribadi (misalnya kurangnya aktivitas fisik yang dibutuhkan oleh pasangan). sebagian besar untuk tindakan seksual intim) (Neustaedter, C., & Greenberg, S, 2012). Perubahan media komunikasi dalam pasangan yang tadinya melakukan face to face ke mediated communication kerap mengalami kesulitan, antara lain penentuan waktu, hari, dan cara berkomunikasi tatap muka dan komunikasi yang dimediasi teknologi, dan berhubungan negatif dengan kesulitan transisi antar mode. (Caughlin, J., & Sharabi, L. (2013).

Kedalaman Topik Dan Keluasan Variasi Informasi Di Dalam Hubungan Jarak Jauh

Ketiga pasangan secara keseluruhan sudah melakukan keterbukaan kepada pasangannya, hanya saja pada konteks dan momen tertentu sebagian informan menutupinya demi menjaga hubungan agar tetap harmonis dan menjaga isi perasaan pasangan. Ketika ketidak terbukaan mereka diketahui oleh pasangan, semua informan langsung menjelaskan hal tersebut kepada pasangan. pasangan pertama informan 1 (Rivanco) mengenai topik pembahasan diri sendiri :

“ Contohnya sih ya kaya kalo laki-laki tuh juga cengeng termasuk saya juga bisa nangis, tapi emang di orang tertentu aja kaya di pricil, terus saya belajar terbuka dan mengakui kalo saya juga punya banyak kekurangan dan kelemahan ke pricil saya pun punya ego yang tinggi gitu-gitu sih kurang lebih”. Pernyataan pasangan ketiga informan 2 (Dodo) :

“hal yang biasa kita bicara seperti yang kaya Dipo sebut itu, masa depan, keseriusan, dan evaluasi diri aja masing-masing diungkapin dan saling minta-minta maaf kita biasanya dan bilang makasih juga ke pasangan kita karena sudah berusaha jujur sama diri sendiri dan ke pasangannya”

Setiap pasangan jika sudah mempunyai intimacy satu sama lain maka akan selalu mempunyai cara atau attachment untuk tetap dapat saling berkomunikasi dengan cara meluangkan waktu. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Devito yang dikutip oleh budyatna (2004: 7.13) bahwa di dalam dimensi *Self Disclosure* terdapat ukuran *Self Disclosure*, di mana pengungkapan diri seseorang dapat dilihat dari frekuensi seseorang melakukan *Self Disclosure* dan durasi pesan-pesan yang bersifat *Self Disclosure*, yakni waktu yang diperlukan untuk menyatakan pengungkapan diri tersebut.

Konflik

Konflik biasanya menjadi salah satu alasan mengapa hubungan jarak jauh berjalan tidak lancar, salah satu faktor utama konflik yaitu perbedaan prioritas dari keduanya, contoh Sela suka menjawab terserah jika ditanya dan Ega suka kalau pertanyaannya langsung dijawab. pernyataan pasangan kedua informan 2 (Sela) : “kan biasanya cewe ribet ya jadinya pas cowok kita bawa ke tempat makan yang sesuai dirinya, kita bisa aja marah kaya ‘kenapa dibawah kesini kan ko tau s nda suka makan’ dan dengan kita *Self Disclosure* ini saya bisa lebih terbuka kaya saya bisa lebih bilang apa mauku jadi lebih membuat pasangan kita tidak bingung dengan mau kita apa jadi apalagi hubungan gitu sudah lama dan jarak jauh tambah lagi kita perempuan kalo rindu bawaannya ga langsung bilang tapi dengan cara ngomel dan marah-marah dan jelas akhirnya di bujuk dan baru bisa saya jujur kalau saya rindu” Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya dukungan terhadap stereotip bahwa perempuan adalah gender yang lebih emosional, namun sangat sedikit penelitian yang meneliti apakah perempuan lebih emosional dibandingkan laki-laki dalam konteks hubungan dekat. Kami memeriksa perbedaan gender dalam laporan emosi yang dialami dan diungkapkan dalam hubungan heteroseksual yang dekat. Perempuan percaya bahwa mereka umumnya lebih emosional dibandingkan laki-laki, sedangkan laki-laki percaya bahwa perempuan lebih emosional ketika mengalami emosi negatif, bukan emosi positif. Hasilnya secara umum konsisten dengan stereotip bahwa perempuan adalah jenis kelamin yang lebih emosional. (Sprecher, S., & Sedikides, C. (1993).

Intensitas Komunikasi Mempengaruhi Keterikatan Antar Pasangan

Ketiga pasangan yang peneliti teliti sering melakukan *Self Disclosure* ini dengan membahas hal-hal yang akan mereka lakukan untuk masa depan dan tak jarang juga mereka melakukan *Self Disclosure* ketika selesai bertengkar serta ketiga pasangan pun selalu menggunakan waktu senggang dan selalu mengusahakan waktu untuk berkomunikasi yaitu di malam hari untuk menceritakan aktivitas yang telah dilakukan pada waktu tidak berkomunikasi intens atau dapat dikatakan dari pagi-sebelum video call (malam), rata-rata ketiga pasangan ini menghabiskan waktu kurang lebih 3 jam untuk berkomunikasi di malam hari. Pasangan ketiga informan 1 (Dipo) :

“kalo aku sih lebih dengan cara tetap chatan ya pastinya dan paling penting ingat prioritas aja, kalo udah mau punya pasangan harus ingat kalo pasangan dan pekerjaan itu berjalan beriringan kalo emang ga mau ribet soal pasangan, atau kabar-kabaran ya mending sendiri aja, misalnya kita tuh pasti selalu menyempatkan waktu video call di malam hari setelah melakukan semua aktivitas walaupun hal sepele tapi itu akan membuat pasangan merasa dianggap keberadaannya”

Pengungkapan diri juga berhubungan positif dengan kualitas hubungan (kepuasan, cinta, dan komitmen).(Sprecher, S., & Hendrick, S, 2004).

Kejujuran Emosional Dapat Mempertahankan Hubungan Jarak Jauh

Peneliti melihat ketiga pasangan dapat mengelola hubungan dengan baik dengan cara dari pasangan laki-laki yang lebih memberikan pengertian dan perhatian lebih kepada pasangannya. Ketiga pasangan yang peneliti teliti memiliki kesamaan dalam bentuk komitmen hubungan yaitu sudah berkomitmen dari awal pacaran untuk saling terbuka dan jujur mengenai emosional yang dirasakan, dalam artian perasaan, diri sendiri, serta pikiran yang dirasakan satu sama lain. Mereka sering membahas tentang masa depan dan membahas mengenai diri mereka sendiri seperti, aku tuh orangnya gini, aku ga suka diginiin. Pernyataan pasangan pertama informan 2 (Pricil) :

“Kalo mendem sendiri ga enak, bingung mau cerita gitu ke siapa dan pastinya ke pasangan aja, dan juga karena kita sudah saling percaya satu sama lain makanya lancer aja kita lakuin *Self Disclosure* apalagi nah biasanya kan itu pas pra menstruasi atau pms gitu untuk perempuan di luar kendalinya yang tadinya baik-baik aja nih stabil secara emosi tiba-tiba jadi marah-marah itu sih memang mau ga mau ada situasi khusus yang harus diluahkan oleh pasangan untuk memenuhi kebutuhan komunikasi kayak dibujuk atau minta maaf aja karena kan kondisinya bukan lagi kondisi biasa gitu”

Kejujuran memang sulit untuk dikenali dalam hubungan jarak jauh, karena kurangnya cara untuk melakukan cek dan ricek secara onsite. Namun konsisten dalam melakukan kejujuran akan meningkatkan kredibilitas komunikator selama berpacaran onsite yang kemudian berubah menjadi berpacaran jarak jauh. Masalah moralitas sangat penting dalam hubungan jarak jauh. (Lydon, J., Pierce, T., & O'Regan, S. (1997).

Pengelolaan Komunikasi Dapat Menuju Kepada *Self Disclosure*

Kecemasan, kesukaan, dan penghindaran adalah respons umum terhadap komunikasi pengungkapan diri di masyarakat barat, yang menunjukkan bahwa komunikasi terbuka dan langsung sangat penting untuk hubungan antarmanusia yang sehat. Pengelolaan mengungkapkan keintiman komunikasi kedua informan utama sebelum melakukan keintiman komunikasi kepada pasangannya mirip, di mana pasangan pertama (Rivanco dan Pricil), pasangan kedua (Ega dan Sela), pasangan ketiga (Dipo dan Dodo) tidak ada pengelolaan apapun dan langsung membicarakan kepada pasangannya, dilanjutkan membicarakan keintiman komunikasi yang akan disampaikan dengan keadaan yang baik supaya mudah diterima oleh satu sama lain.

Pasangan ketiga informan 1 (Dipo) :

“tiba-tiba aja biasanya aku bilang ga usah banyak gaya kaya ngambek”, jangan ikuti apa yang saya lakukan jangan ada niatan buat balas-balasan dan lebih ke mengingatkan sih selalu kalo lagi keadaan enak gitu contohnya kaya tiba-tiba dicuekin nah pasti aku langsung ingetin, kalo ada ga suka ngomong aja ga usah ada sembunyikan”

Faktanya, Gibb (1971) dan Campbell dan Dunnette (1968) telah melaporkan bahwa, bahkan ketika orang diajarkan keterampilan komunikasi dalam kelompok laboratorium, penggunaan perilaku komunikatif yang terbuka dan langsung sering kali tidak ditransfer ke lingkungan interpersonal sehari-hari para peserta.

Komunikasi Interpersonal Menjadi Alat Efektif Dalam Pemenuhan *Self Disclosure* Dan Kepercayaan Dalam Keterbukaan

Komunikasi interpersonal untuk mempertahankan hubungan menghasilkan jawaban yang mirip antar ketiga pasangan. Ketiga pasangan yaitu (Rivanco dan Pricil), (Ega dan Sela), (Dipo dan Dodo) mengelola hubungannya dengan cara mengungkap diri dengan keterbukaan dan selalu ingat goals hubungannya serta dengan cara membangun kepercayaan di dirinya masing-masing kepada pasangannya. Sebagaimana yang dikatakan pasangan pertama informan 1 (Rivanco) :

“kalo kaya gitu pasti sudah enak karena apa-apa tuh dikomunikasikan, balik lagi sih emang komunikasi itu kunci segalanya, kalo ga diomongin kita ga bisa tau apa masing-masing butuhkan, karena kita udah terapi *Self Disclosure* dari awal pacaran dan sudah termasuk komitmen kita untuk mau coba belajar jujur dan terbuka sama pasangan kan kita ga akan selama ini pacaran udah mau 5 tahun, juju raja sih model komunikasi seperti ini sangat manjur selama ini dalam hubungan ku dengan Pricil, gimana beb hahaha ?”

Keterbukaan diri berfungsi dalam berbagai cara sebagai moderator dan mediator dalam model. Ketidakpastian relasional berdampak negatif terhadap kepuasan hubungan pribadi, dengan keterbukaan diri bertindak sebagai moderator dan mediator dalam hubungan ini, keterbukaan diri dapat berfungsi sebagai moderator dan mediator dalam pemenuhan kepercayaan dan keterbukaan antar pasangan (Imai, T., Taniguchi, E., & Umemura, T, 2021)

***Self Disclosure* Untuk Mempertahankan Hubungan**

Self Disclosure dari ketiga pasangan yaitu melakukan keterbukaan kepada pasangannya walau hal-hal kecil mereka selalu mengutarakan kepada pasangan dan dari ketiga pasangan memiliki manajemen keterbukaan diri yang terlihat dan dapat dikatakan mirip karena yang kita tahu bahwa setiap pasangan yang melakukan hubungan jarak jauh memiliki fondasi dan perilaku serta aktivitas komunikasi dan keterbukaan serta pengelolaan yang tak jauh berbeda, hal itu mereka lakukan demi menjaga hubungan mereka agar tetap utuh dan menjaga perasaan pasangannya.

Seperti ketiga pasangan yang menyampaikan emosional perasaan dirinya kepada pasangan, juga mereka memiliki keterbukaan diri kepada pasangannya untuk mempertahankan sebuah hubungan yang kejujuran adalah fondasi dari hubungan ketiga pasangan ini. Pernyataan pasangan ketiga informan 2 (Dodo) :

“komunikasi kan dasar hubungan kalo ga ada komunikasi susah dong apalagi kalo udah ga ada kepercayaan, aku sama Dipo sekarang menerapkan kejujuran aja di dalam hubungan ini, mau jujur soal keadaan, diri sendiri, sifat dan tingkah laku, atau pikiran dan perasaan kita semua itu butuh dikomunikasikan, seperti kalo jatuhnya kita berjuang sendiri, kita cuman terus mau ngertiin pasangan kita tanpa dia tau juga kita nih sebenarnya cape dalam hubungan pasti bakalan ancur lama kelamaan tapi kalo adanya keterbukaan dan penerimaan yang baik pasti semua akan baik-baik saja, apalagi kan hubungan jarak jauh sangat riskan dengan hal salah paham”

Proses pengungkapan informasi sensitif kepada orang lain diperlukan untuk membangun, memelihara, dan membangun hubungan, baik dengan masyarakat maupun bisnis (Robinson, S, 2017)

***Self Disclosure* Memperkaya Informasi Untuk Mengenal Pasangan Secara Lebih Mendalam**

Keterbukaan kedua informan dilakukan karena untuk melindungi dan mengcover dirinya dari ketidak terbuka kepada pasangan adapun hasil mengenai kepercayaan. Jika kepercayaan sudah terbentuk sejak lama maka hal apapun yang terjadi di dalam hubungan tidak menjadi masalah. Namun jika terdapat kebutuhan individu yang sudah tergoda dan berbeda di dalam hubungannya, maka terjadinya ketidak terbuka dapat terjadi dan menimbulkan permasalahan di dalam hubungan. Pernyataan pasangan kedua informan 1 (Ega) :

“keterbukaan itu penting sekali bahkan untuk berkabar saja supaya kita dapat juga memberikan sudut pandang lelaki, *Self Disclosure* yang saya lakukan sih biasanya lebih ke misalkan lagi bertengkar *Self Disclosure* saya lakukan itu saya ceritakan dari sudut pandang saya, supaya dia tidak salah paham dengan apa yang terjadi sebenarnya, saya mencoba ceritakan apa yang terjadi misalnya saya tidak berkabar saya jelaskan saya lagi gini, kondisi saya seperti ini dan misalnya terjadi besok-besok saya minta maaf karena memang keadaan menuntut seperti ini dan perempuan memang mau dimengerti dan kita laki-laki harus dipaksa mengerti. Saya memberikan pandangan artian saling memberi pandangan dan ketemu di tengah setelah itu diselesaikan dengan baik”

Hal itu dikarenakan setiap orang ingin memenuhi kebutuhan untuk dirinya. Jika komunikasi sudah dijadikan kebutuhan, pasangan jarak jauh pun akan meluangkan waktunya dan mencari cara untuk tetap dapat saling berkomunikasi satu sama lain.

Media Komunikasi Online Menjadi Jembatan Dalam Pemenuhan *Self Disclosure* Dan Mempertahankan Hubungan

Penggunaan media komunikasi ketiga pasangan menghasilkan hasil yang sama yaitu semua lebih sering menggunakan media komunikasi online, sering kali ketiga pasangan ada yang menggunakan media sosial seperti instagram untuk mengirimkan reels video lucu dan quotes tetapi tidak dijadikan sebagai media komunikasi utama mereka karena whatsapp dan line sendiri dalam penggunaannya yang sangat mudah dan ringan dalam pemakaian kuota dibandingkan media komunikasi lain seperti Instagram, tetapi hambatan dan kendala pun juga ada yang dirasakan ketiga pasangan ini, walaupun media komunikasi online sudah sangat mudah digunakan tetapi hambatan eksternal pun dapat mempengaruhi aspek komunikasi.

Dilanjuti dengan pernyataan pasangan pertama informan 2 (Pricil) yaitu :

“Iya karena itu alat komunikasi kita kalo lagi berjauhan walopun emang lebih enak kalo ketemu tapi kalo lagi jauhkan ga memungkinkan, media komunikasi sangat membantu, karena kalo lagi jauh gini ya ngobrol intimnya semua lebih call atau video call, paling kendala jaringan dan itu paling dimatikan sebentar terus nanti

telpon lagi kalau rasa sudah bagus jaringannya, nah kalo lagi rindu ga bisa dihubungi, biasanya jujur aja aku badmood pastinya dan aku berusaha sih buat cari aktivitas yang membuat aku sibuk contohnya kaya aku kerjain pembukuan perusahaan nah kalo ivan uah muncul atau bisa di hubungi aku berusaha jujur sama perasaanku tapi aku ga bilang sih rindu cuman rada-rada marah aja hahahah”

pentingnya *Self Disclosure* dalam interaksi jarak jauh melalui panggilan suara atau video. Topik yang sering dibicarakan adalah perasaan dan masalah pribadi pasangan, di mana mereka saling menceritakan untuk mencari solusi atau sekadar didengarkan. Selain itu, pembicaraan juga mencakup percakapan santai.

Penelitian melibatkan tiga pasangan dengan hasil bahwa *Self Disclosure* adalah kunci membangun rasa percaya dalam hubungan, baik romantis maupun interpersonal lainnya. Meskipun ada perbedaan dalam kecenderungan *Self Disclosure* antara pria dan wanita, keduanya cenderung membuka diri kepada orang yang mereka percayai. Wanita umumnya lebih terbuka daripada pria, tetapi pria juga melakukan *Self Disclosure* terutama kepada individu yang dipercayainya.

Konsep lapisan-lapisan dalam *Self Disclosure* diilustrasikan dengan analogi bawang merah, dimulai dari topik umum seperti pekerjaan hingga topik yang lebih pribadi, dan akhirnya ke konsep diri yang lebih dalam.

Dalam konteks media sosial, individu cenderung lebih terbuka dalam *Self Disclosure* dibandingkan kehidupan nyata, menunjukkan peran penting platform digital dalam memfasilitasi komunikasi emosional dan pribadi. Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti bagaimana *Self Disclosure* memainkan peran sentral dalam membentuk dan menjaga hubungan interpersonal, didukung oleh teknologi modern yang memperluas ruang ekspresi diri dan keterbukaan emosional.

Analisis dan Interpretasi

Afeksi

Peneliti melihat afeksi dari poin besar Emosi Antar Pasangan Menjadi Lebih Terlihat Ketika Ada *Self Disclosure* Dalam Hubungan Berpacaran dan Konflik. Peneliti melihat Emosi dan konflik menjadi sebuah afeksi (perasaan) yang menimbulkan kebutuhan manusia untuk mendapatkan respon. Afeksi dalam hubungan antar pasangan menjadi lebih terlihat melalui *Self Disclosure* dan respons emosional, yang seringkali memicu konflik. Konflik tersebut sering timbul karena perbedaan prioritas antara pasangan, seperti dalam contoh ketika satu ingin berbelanja sedangkan yang lain ingin berolahraga. Ketidaksihesuaian dalam merespons kebutuhan pasangan, seperti saat seorang wanita merasa diabaikan saat mengalami masa menstruasi karena pasangannya tidak merespons pesan dengan cepat, juga bisa memicu konflik. Oleh karena itu, komunikasi terbuka, pengertian, dan penyesuaian menjadi kunci untuk menjaga keseimbangan dalam hubungan.

Media

Media yang peneliti simpulkan dan mengambil dari poin besar Perbedaan Media Komunikasi Yang Digunakan Sebelum Dan Sesudah Berjarak Jauh dan Media Komunikasi Online Menjadi Jembatan Dalam Pemenuhan *Self Disclosure* Dan Mempertahankan Hubungan. Peneliti menyimpulkan bahwa perbedaan media

komunikasi sebelum dan setelah menjalani hubungan jarak jauh menjadi signifikan. Media komunikasi online, seperti video call dan panggilan suara, menjadi jembatan penting untuk pemenuhan *self-disclosure* dan mempertahankan hubungan. Sebelum berpisah, pasangan cenderung berkomunikasi secara langsung setiap hari, namun ketika berjauhan, mereka harus beradaptasi dengan perubahan ke komunikasi melalui obrolan dan panggilan online. Perbedaan antara komunikasi tertulis dan visual dalam video call atau panggilan telepon dapat menyebabkan kesalahpahaman, yang kadang-kadang memicu konflik. Penelitian menyoroti bahwa media komunikasi menjadi faktor utama dalam dinamika hubungan jarak jauh dan lokal. Oleh karena itu, pentingnya media komunikasi online sebagai jembatan untuk memfasilitasi komunikasi, *self-disclosure*, dan penyelesaian konflik dalam hubungan jarak jauh.

Moralitas

Moralitas pun peneliti ambil dari menyimpulkan Kejujuran Emosional Dapat Mempertahankan Hubungan Jarak Jauh Dan Komunikasi Interpersonal Menjadi Alat Efektif Dalam Pemenuhan *Self Disclosure* Dan Kepercayaan Dalam Keterbukaan. Peneliti menemukan bahwa kejujuran emosional dan komunikasi interpersonal, terutama melalui *self-disclosure*, penting untuk mempertahankan hubungan dan membangun kepercayaan antara pasangan jarak jauh yang diteliti. Komitmen untuk menjadi terbuka dan jujur dalam komunikasi, serta memperhatikan dan memahami satu sama lain, menjadi faktor utama dalam menjaga hubungan yang baik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kejujuran emosional dan komunikasi interpersonal memainkan peran krusial dalam memelihara hubungan jarak jauh, sementara keterbukaan dan komitmen untuk berbicara secara terbuka menjadi landasan kuat untuk membangun kepercayaan yang kokoh di antara pasangan.

Pertukaran Pesan

Peneliti Menyimpulkan Kedalaman Topik Dan Keluasan Variasi Informasi Di Dalam Hubungan Jarak Jauh Dan *Self Disclosure* Memperkaya Informasi Untuk Mengenal Pasangan Secara Lebih Mendalam yang melahirkan poin pertukaran pesan. Peneliti menyimpulkan bahwa dalam hubungan jarak jauh, *Self Disclosure* yang mendalam dan beragam memperkaya pemahaman tentang pasangan, menciptakan pertukaran pesan yang kaya. Meskipun terkadang ada penutupan informasi untuk menjaga harmoni, secara umum pasangan cenderung terbuka satu sama lain. Ketika terjadi ketidakterbukaan, usaha dilakukan untuk menjelaskannya kepada pasangan, namun jika ada kecurangan, hal tersebut bisa mengganggu hubungan. Namun, keseluruhan, pasangan membangun hubungan melalui komunikasi terbuka, dari hal-hal sehari-hari hingga perasaan yang lebih dalam. Kejujuran dan keterbukaan menjadi langkah awal penting dalam hubungan, sementara kekurangan tersebut bisa merusaknya jika tidak ditangani dengan baik. Teori keterikatan juga relevan, dengan keterlibatan dan keakraban memengaruhi tingkat kepercayaan dan keterikatan antar pasangan. *Self Disclosure* dilakukan melalui waktu komunikasi yang diatur, menunjukkan kedekatan yang dijaga

melalui komunikasi, yang penting dalam memelihara hubungan, khususnya dalam jarak jauh.

Komunikasi Aktif

Tingkat Usaha Untuk Berkomunikasi Dalam Hubungan Jarak Jauh, Pengelolaan Komunikasi Dapat Menuju Kepada *Self Disclosure*, *Self Disclosure* Untuk Mempertahankan hubungan dan intensitas komunikasi. Hubungan Dan Intensitas Komunikasi Mempengaruhi Keterikatan Antar Pasangan Yang Peneliti Rangkum Dan Menghasilkan Poin Komunikasi Aktif. Pasangan dalam hubungan jarak jauh berkomunikasi melalui media online dan panggilan video di malam hari atau waktu senggang. Mereka bergantian memulai komunikasi dengan pesan di pagi hari dan percakapan video di malam hari, dengan respon positif. Meskipun perlakuan berbeda dalam hubungan fisik dan jarak jauh, semua pasangan berupaya meningkatkan komunikasi dan waktu intim. Kualitas komunikasi lebih diutamakan daripada kuantitas. *Self Disclosure* dipraktikkan untuk memelihara hubungan dengan kejujuran emosional. Intensitas komunikasi bervariasi tergantung pada jadwal dan kebutuhan pasangan, tetapi kualitas tetap dijaga karena mereka berkomitmen untuk menjaga hubungan.

Simpulan

Penelitian ini mencakup hasil penelitian sebelumnya tentang *Self Disclosure* dalam komunikasi interpersonal pada pasangan jarak jauh untuk mempertahankan hubungan. Tujuannya adalah memahami *Self Disclosure* pada pasangan tersebut untuk tujuan memelihara hubungan. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempercepat *Self Disclosure* melalui media komunikasi online dalam hubungan jarak jauh, dengan pengaruh positif dan signifikan dari variabel yang diteliti. Metode studi kasus mendukung kesimpulan ini. Afeksi pasangan terlihat melalui *Self Disclosure*, mempengaruhi komunikasi dalam hubungan jarak jauh. Media komunikasi online menjadi penting dalam memelihara hubungan jarak jauh, menggantikan tatap muka dengan panggilan video dan chatting. Moralitas, seperti kejujuran emosional, memperkuat hubungan dengan keterbukaan dan kepercayaan, meningkatkan komunikasi intim. Pertukaran pesan yang luas dan aktif meningkatkan kualitas hubungan jarak jauh dengan informasi yang mendalam. Komunikasi yang aktif memengaruhi keterikatan antar pasangan dalam hubungan jarak jauh. Berdasarkan penelitian "*Self Disclosure* Dalam Komunikasi Interpersonal Pada Hubungan Jarak Jauh Untuk Mempertahankan Hubungan", ada beberapa saran yaitu : saran Akademis gunakan metode campuran untuk penelitian berikutnya untuk mengatasi keterbatasan sampel, pertimbangkan perspektif pasangan dalam hubungan jarak dekat untuk evaluasi yang lebih holistik. Saran Praktis yaitu pasangan dapat mengelola emosi dengan mencari kegiatan menenangkan, terbuka dalam komunikasi, meski tidak selalu menyenangkan, perempuan juga bertanggung jawab dalam menjaga keharmonisan hubungan. Semua upaya ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hubungan jarak jauh.

Daftar Referensi

- Curran, M., McDaniel, B., Pollitt, A., & Totenhagen, C. (2015). Gender, Emotion Work, and Relationship Quality: A Daily Diary Study. *Sex Roles*, 73, 157-173.
- Creswell, j. W. (2007). Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches (2nd ed.). Sage.
- Devito, joseph. (2016) the interpersonal communication book 14th edition global edition. New york : hunter college of the City University of New york.
- Devito, joseph. A. 1997. Komunikasi antar manusia: kuliah dasar, edisi kelima. Jakarta: professional books
- Greene, k., derlega, v. J., & mathews, a. (2006). Self-disclosure in personal relationships. *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*, 409, 427.
- Ogolsky, b. G., monk, j. K., rice, t. M., theisen, j. C., & maniotes, c. R. (2017). Relationship maintenance: a review of research on romantic relationships. *Journal of family theory & review*, 9(3), 275-306.
- Kurniati, g. (2018). Pengelolaan hubungan romantis jarak jauh (studi penetrasi sosial terhadap pasangan yang terpisah jarak geografis sejak pacaran hingga menikah). *Jurnal komunikasi indonesia*, 4(1), 3. Komunikasi di masyarakat). Kencana prenada media.
- Sugiyono. (2005). Memahami penelitian kualitatif. Bandung: alfabeta.
- Stafford, l. (2005) maintaining long-distance and cross-residential relationships.
- Tong, s., & walther, j. (2011) relational maintenance and cmc. Chapter six.
- Piranti, m (2023). Self disclosure virtual communication in long distance relationship (ldr) couple in managing relationships. *Perspektif*, 12 (3), 868 – 874. Doi: 10.31289/perspektif.v12i3.9349
- Winanda, a. P., lestari, s. B., herieningsih, s. W., & naryoso, a. (2014). Penggunaan internet sebagai alternatif media komunikasi untuk mempertahankan komitmen asmara pasangan long distance relationship. *Interaksi online*, 2(2).