

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia adalah makhluk sosial yang hidup berkelompok dan saling membutuhkan. Makhluk sosial, manusia perlu berinteraksi satu sama lain untuk berbagi perasaan, bertukar pikiran dan keinginan baik secara langsung maupun tidak langsung, secara verbal dan non-verbal. Hal ini secara alami tertanam dalam diri setiap individu, dan secara alami pula dilakukan sejak lahir (Effendy, 2002). Kegiatan berinteraksi antar manusia sebagai makhluk sosial ini dapat dilakukan melalui suatu komunikasi interpersonal. Suranto (2011) berpendapat bahwa komunikasi interpersonal atau komunikasi antar pribadi adalah komunikasi tatap muka antar manusia. Selain itu, menurut De Vito (2016) komunikasi interpersonal, sebagai kemampuan untuk memberikan efek umpan balik yang berbeda ketika satu orang mengirim pesan dan orang lain menerima pesan. Dengan mempelajari komunikasi interpersonal yang baik, dapat memiliki banyak manfaat diantaranya yaitu, dapat menghindari konflik yang terjadi dalam keluarga maupun yang terjadi antar individu dalam masyarakat luas. Barseli, dkk (2018) menyimpulkan bahwa komunikasi interpersonal adalah sesuatu yang sangat penting bagi pembentukan hubungan untuk saling mengisi kekurangan dan membagi kelebihan dengan orang lain.

Pendapat Suranto (2011) di atas menyatakan, bahwa komunikasi interpersonal dilakukan melalui tatap muka, maka hal ini bertentangan dengan suatu fenomena yang saat ini sering ditemui yaitu menjalin hubungan jarak jauh. Makhluk sosial pada fase dewasa, bukan hal tabu lagi jika pasangan memiliki hubungan asmara sebelum menjalani pernikahan (pacaran) dengan lawan jenis sebagai salah satu bentuk proses interaksi, saling membutuhkan dan berbagi perasaan pada orang dewasa. Hubungan jarak jauh ini banyak dipilih pasangan, karena beberapa faktor, seperti adanya kesibukan masing-masing, perbedaan tempat tinggal, pendidikan, pekerjaan yang menyebabkan adanya hubungan jarak jauh ini menjadi pilihan untuk beberapa pasangan. Nyatanya jenis hubungan, seperti ini masih berjalan dan masih sering dijumpai, karena keterlibatan faktor

komunikasi baik secara langsung maupun tidak langsung di antara keduanya. Komunikasi bagi para pasangan ini, masih bisa bertahan, meski menjalani hubungan yang “tidak biasa”, terpisah jarak, tempat dan waktu. Konsep komunikasi interpersonal yang dilakukan secara tatap muka seperti pendapat ahli di atas, dapat terpatahkan dengan fenomena yang telah umum dijumpai di masyarakat kita saat ini.

Berdasarkan hasil riset pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dari seorang anggota polri yang berinisial F menguatkan hasil pemaparan di atas dengan wawancara yang menjelaskan, bahwa meskipun tidak bisa bertatap muka secara langsung, komunikasi harus tetap berjalan dengan baik agar pasangan juga merasa dihargai dan tidak memiliki pemikiran yang aneh-aneh terkait dengan pasangannya, meskipun sedang menjalani hubungan jarak jauh.

“Kalau untuk apa yang kami bicarakan tentang sehari-hari itu sih random ya..tapi biasanya tuh senin-jumat itu aku kerja ya dan sabtu-minggu tergantung situasi kadang juga aku kerja gituloh jadi dalam sehari itu kami ngobrol itu ada waktunya, jadi ada waktu untuk aku kerja, ada waktu untuk me time, ada waktu untuk kami berdua, jadi adapun yang kami obrolin itu biasanya selalu diawali dengan “how was your day?” jadi dari situ nanti bisa merambat ke hal-hal yang lainnya, biasanya kami juga sleepcall sih dari malem sampai pagi mau kerja, ntar kalau udah ada waktu luang baru telpon lagi”

(data wawancara F, 23 Tahun)

Selain itu ada juga hasil wawancara dari pasangan subjek F yang berinisial D menjelaskan bahwa tidak ada yang membedakan antara komunikasi ketika pendekatan dan memasuki masa pacaran, karena menurutnya ketika terjadi adanya perbedaan dalam berkomunikasi baik langsung maupun tidak langsung itu tidak bisa menjamin hubungan jarak jauh ke depannya, seperti apa meskipun setiap orang pasti memiliki perubahan seiring berjalannya waktu.

“Eeh nggak sih, kalau pacarku nih alhamdulillahnya nggak pernah menjadikan sibuk itu sebagai alasan jadi dia selalu menyempatkan waktunya sesibuk-sibuknya dia, jadi waktu itu pernah ada waktu

dimana dia sibuk banget dia lagi jadi ajen (ajudan jenderal) terus otomatis dia nggak bisa selalu pegang handphone dong, nah waktu itu aku minta ditemenin buat belajar presentasi cuma kan dia nggak bisa nemenin karena ada giat itu, tapi di satu titik kalau misalnya dia lagi free lagi longgar dia langsung telpon aku terus bilang “ayo sayang aku temenin belajar sekarang mau nggak?” gitu, aku kayak langsung appreciate the effort yang dia lakukan buat tetap menemani aku even misalnya dia sibuk, sebelumnya dia juga bilang “kalau aku online-online di whatsapp aku lagi balesin chat atasan ya” “aku lagi lumayan ada kerjaan ngurusin ini ntar kalau aku sempat pasti aku kabarin kok sayang” dia udah bilang kayak gitu jadi aku nggak boleh yang menuntut dia harus bales saat itu juga gitu kan, nggak boleh negative thinking yang gimana-gimana dan kita posisinya kan harus saling mengerti ya antara kondisi satu dengan yang lainnya, menurutku sibuk itu pasti tapi balik lagi all about consistency, priority and effort aja gitu sih”

(data wawancara D, 22 tahun)

Selain dapat mempererat hubungan antar pasangan yang menjalaninya secara jarak jauh, komunikasi interpersonal dapat menghilangkan kerugian akibat salah komunikasi (*missed communication*) dan salah interpretasi (*missed interpretation*) yang terjadi antara sumber dan penerima pesan. Komunikasi interpersonal dapat dilakukan pendekatan secara langsung, menjelaskan berbagai pesan yang rawan menimbulkan kesalahan interpretasi. Bahkan, seorang psikiater, psikolog klinis dan terapis menggunakan komunikasi interpersonal untuk membimbing klien dalam kegiatan profesionalnya. Dari sini dapat disimpulkan betapa pentingnya konsep komunikasi interpersonal itu sendiri.

Hubungan jarak jauh itu sendiri dapat didefinisikan sebagai ikatan intim antara dua orang yang, tidak seperti hubungan konvensional, dibuat antara orang-orang yang secara geografis terpisah satu sama lain, mengurangi atau meniadakan interaksi tatap muka dan kontak fisik diantaranya (longdistancefun.com, 2020). Interpretasi masing-masing individu berbeda dan sampai sekarang belum ada yang paten tentang definisi ini. Hubungan jarak jauh itu unik, karena berbeda dari yang biasa terjadi dalam kalangan masyarakat saat ini yaitu pasangan yang berpacaran selalu berdekatan setiap waktu. Santrock (2003), membina hubungan intim dengan lawan jenis adalah tugas

perkembangan spesifik bagi individu dewasa muda. Selain itu, hubungan romantis juga merupakan langkah penting karena melibatkan proses pemilihan pasangan hidup secara sadar.

Fenomena hubungan jarak jauh mengalami peningkatan pesat dan sudah menjadi hal yang biasa. Menurut Wibisono (2016), survei terhadap 183 responden pada kelompok usia 15-40 tahun pada 16-27 Juli 2016, menemukan bahwa 63,4% terkait dengan hubungan jarak jauh, di mana 28,4% di antaranya menikah dan 71,6% masih berpacaran. Survei lain dari salah satu badan statistik, The Center of The Study of Long Distance Relationship (n.d) seperti yang disadur dari www.longdistancerelationships.net dengan bahasan long distance relationships frequently ask questions 2018, menunjukkan statistik peningkatan pada hubungan jarak jauh tahun 2017 di Amerika, di mana 14 dari 15 miliar mengakui bahwa dirinya, sedang menjalani hubungan jarak jauh, 32,5% di antaranya adalah partisipan yang berpacaran. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Wolipop pada masyarakat di Indonesia yang dilakukan secara *online*, Senin (3/09/2012), dari 123 partisipan, sebanyak 49% responden mengaku bahwa partisipan berhasil menjalin hubungan asmara jarak jauh dengan kekasihnya. Namun, keberuntungan menjalin hubungan jarak jauh, tidak dialami oleh 38% responden lainnya. Tidak berhasil berhubungan asmara jarak jauh dengan pasangannya. Sementara 5% partisipan lainnya, masih menjalin hubungan jarak jauh dengan penuh keraguan. Beberapa di antara partisipan merasa sudah putus asa dengan hubungan jarak jauh tersebut. Kemudian 10% sisanya mengaku bahwa partisipan masih berharap hubungan jarak jauh yang dijalani bersama pasangannya akan tetap berjalan dengan baik.

Ada beberapa konsekuensi atau dampak yang harus dihadapi setiap individu yang menjalani hubungan jarak jauh, yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak negatif dari menjalani hubungan jarak jauh adalah meningkatnya *stress* yang dialami secara individu maupun *stress* dalam menjalani suatu hubungan, meskipun menurut penelitian Du Bois et al. (2016) menjalani hubungan jarak jauh juga berimplikasi positif pada tingkat kesehatan individu yang menjalani. Du Bois et al. (2016) menyebutkan bahwa individu yang sedang menjalani hubungan jarak jauh memiliki perilaku hidup yang lebih sehat yaitu mereka berhasil melakukan diet dan juga olahraga dengan teratur daripada individu

dalam suatu *proximal relationships* yang tidak dipisahkan oleh jarak secara fisik dan memiliki kedekatan secara fisik. Lebih lanjut menurut penelitian yang dilakukan oleh Mietzner dan Li-Wen (Kompas, 2005) mengenai dampak positif dari hubungan jarak jauh, menunjukkan sebagian responden lebih sabar dalam menghadapi pasangannya, mandiri, lebih percaya, dan komunikasinya bertambah baik. Di sisi lain, menjalani hubungan jarak jauh juga dapat memberikan dampak negatif, misalnya dengan munculnya konflik yang dapat memberikan pengaruh langsung pada suatu hubungan.

“Kalo menurut aku sih kita harus berdiskusi ya untuk menyelesaikan masalah, tapi dalam caseku ini untuk pasanganku sendiri sih dia lebih suka melakukan silent treatment dan itu cukup membuat aku kadang tertekan karena nggaktahu harus gimana, kadang dia menghilang beberapa minggu agar aku sadar salahnya dimana, tapi seharusnya emang harus di disukusikan sih itu kadang dampak negatif yang aku rasain ketika sedang berjauhan agak susah mengontrol dirinya kalo lagi ada masalah karena dia nggak pernah ngomong tiba-tiba ngilang aja.”

“Ya tapi gak selalu juga sih mungkin dia lebih nyaman untuk menyendiri dulu menenangkan pikiran dan suasana hatinya, aku juga perlu memahami sifat dia yang memang seperti itu gitu sih.”

(data wawancara FZ, 21 tahun)

Selain itu ada juga hasil wawancara terkait dengan pasangan subjek FZ yang berinisial R menjelaskan, bahwa dirinya memang lebih nyaman untuk menenangkan diri dan menghilang untuk beberapa saat, karena menurutnya dengan hal tersebut, dapat meminimalisir emosinya agar tidak semakin meledak-ledak, ketika menyampaikan sebuah permasalahan yang terjadi di dalam hubungannya. Hal ini sangat berbanding terbalik dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh subjek FZ sebagai pasangannya, bahwa dia justru ingin berdiskusi dengan pasangan agar masalahnya cepat *clear*.

“Iya kalau aku memang lebih suka silent treatment, aku lebih suka berdiam diri lalu menghilang untuk beberapa saat agar lebih bisa berpikir dan mengontrol emosi, mungkin ini sangat berbeda dengan pacarku ya, kalau dia mungkin lebih ingin berdiskusi saat itu juga, tetapi aku justru malah nggak bisa kalau seperti itu, karena pasti nanti jadi nggak bisa kontrol emosi karena aku tipikal orang yang meledak-

ledak kalau udah marah, jadi aku lebih memilih diam dan menghilang dulu ketika aku sudah mulai lebih enakan untuk menyampaikan permasalahan itu aku akan menyampaikan ke pacarku.”

“Kadang aku malah risih kalo pacarku harus sampe spam chat aku ngebahas masalah yang terjadi terus dan membuat aku jadi semakin males untuk membahas permasalahan tersebut. dan jeleknya aku, aku ketika lagi badmood aku suka langsung menghilang tanpa ngomong salahnya pacarku itu apa gitu jadi dia menebak-nebak sendiri salah dia apa ke aku.”

(data wawancara R, 21 tahun)

Hal tersebut, sesuai dengan pernyataan subjek FZ yang memberikan persepsi tentang adanya dampak negatif berhubungan jarak jauh sering merasa kesulitan, ketika ada masalah dengan pasangan karena tidak bisa berdiskusi secara langsung dan harus sadar sendiri terhadap permasalahan atau kesalahan yang terjadi di dalam hubungannya, adanya konflik yang terjadi mungkin disebabkan oleh ketidaksepahaman dalam berargumen, misalnya pasangan selalu memberikan perhatian yang lebih, dapat menjadi konflik bila salah satu dari mereka tidak senang terlalu diperhatikan atau misalnya, kecurigaan salah satu dari partisipan terhadap pasangan dapat menyebabkan konflik, dan jika kecurigaan tersebut berkepanjangan dapat membuat hubungan semakin renggang. Hal tersebut, sangat bertolak belakang dengan hasil wawancara pasangan subjek FZ, yaitu subyek R yang menjelaskan bahwa dirinya lebih nyaman untuk melakukan *silent treatment* terhadap pasangannya, karena menurutnya bisa lebih kontrol emosi agar tidak meledak-ledak dan bisa berbicara membahas masalah di dalam hubungannya dengan santai, subyek R juga mengakui bahwa kejelekan dari dirinya adalah selalu tiba-tiba menghilang, ketika ada masalah ataupun perasaan tidak enak, terhadap pasangannya, sehingga pasangannya sendiri bingung dan menebak-nebak apa yang salah dari dirinya, sehingga pacarnya tidak membicarakan permasalahan tersebut kepadanya namun langsung menghilang gitu saja.

Peneliti menggunakan teori Suranto AW (2011) karena Suranto menekankan kualitas dalam berkomunikasi. Kualitas tersebut menunjukkan makna dan tujuan komunikasi. Seorang individu memang tidak selalu bertelepon setiap hari dengan partner

komunikasinya. Tetapi begitu melakukan telepon, masing-masing individu tersebut saling membicarakan kepentingan kedua belah pihak secara seimbang. Selain itu dalam teori Suranto AW (2011) juga memunculkan umpan balik segera dalam berkomunikasi (*instan feedback*) artinya penerima pesan dapat dengan segera memberikan tanggapan atas pesan-pesan yang telah disampaikan oleh pengirim pesan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komunikasi sangat penting, karena ketika seseorang berkomunikasi dia dapat mengungkapkan apa yang dia inginkan dan harapkan dari orang lain dalam aktivitasnya. Berbagai keinginan tersebut, hanya dapat terpenuhi melalui kegiatan interaksi dengan orang lain dalam suatu sistem sosial tertentu. Pemenuhan kebutuhan-kebutuhan hidup tersebut, akan mendorong manusia untuk melakukan interaksi dengan sesamanya, baik mengadakan kerjasama (*cooperation*) maupun untuk melakukan persaingan (*competition*). Sihabudin (dalam Suryanto 2015) menyatakan bahwa komunikasi merupakan prasyarat untuk membangun hubungan antar manusia, tidak terkecuali dalam menjalin suatu hubungan, terlebih hubungan tersebut, dilakukan secara jarak jauh. Selain itu, beberapa kebutuhan manusia hanya dapat dipenuhi melalui komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal pada dasarnya dapat dipahami, sebagai salah satu bentuk komunikasi pribadi. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang telah diberikan oleh subjek L.

Selain itu, pentingnya suatu komunikasi interpersonal dalam hubungan jarak jauh sebagai suatu bentuk komunikasi pribadi didukung oleh pernyataan informan dari hasil wawancara kepada seorang anggota polri berinisial F dan berada pada tahap pria dewasa awal. Berikut merupakan hasil cuplikan wawancara tersebut:

“Alhamdulillah aku sama pacarku belum pernah ada konflik ya sejauh ini, soalnya aku dan pacarku sama-sama pengertian ya, dia mengerti keadaanku waktu sibuk dan banyak kerjaan begitu pun aku ke pacar aku, kalo dia lagi banyak tugas kuliah ya aku harus berusaha mengerti juga. Tapi, aku juga nggak pernah menjadikan sibuk itu sebagai alasanku buat nggak ngabarin pacarku, karena aku selalu bilang ke dia kalau “there’s always time and place for you””

“Jadi sesibuk apapun aku, kalau aku masih bisa punya waktu buat ngabarin dia pasti aku kabarin, terkadang kalau emang aku banyak

waktu free pasti aku langsung video call pacarku, karena aku juga nggak mau bikin pacarku itu nunggu kabar dari aku soalnya kan kita jauh juga, apalagi kalau misalkan pacarku lagi jenuh dan ada masalah sebisa mungkin aku harus ada buat dia, jadi kita berdua berusaha memaksimalkan komunikasi baik itu langsung dan tidak langsung buat sekarang ini karena kan masih ldr.”

(data wawancara F, 22 tahun)

Selain hasil pernyataan wawancara dari subjek F, ada juga hasil pernyataan dari pasangannya yaitu subjek D yang menjelaskan juga bahwa kunci dari sebuah hubungan jarak jauh memang adanya komunikasi baik langsung dan tidak langsung dengan baik, baru selebihnya yang lain mengikuti seperti kepercayaan, saling mengerti antara satu sama lain, saling memberikan support juga, jadi menurut subjek D ketika komunikasi baik semuanya pasti berjalan dengan baik kalau keduanya sama-sama bisa saling menjaga.

“Sebenarnya aku sama pacarku sih bisa dibilang sangat minim konflik ya dan hampir nggak pernah, cuma terkadang aku suka badmood kalo misal pacarku balesnya jutek ketika aku udah chat panjang dan banyak gitu, tapi menurut sudut pandang dia itu nggak jutek tapi menurut sudut pandang aku jutek, jadi kan yang namanya chatting itu kan pasti banyak salah pahamnya karena perbedaan persepsi ya, makanya aku sama pacarku itu lebih sering call atau video-call, kalo chat itu kalo dia lagi ada kerjaan dan agak sibuk aja, selebihnya pasti video call karena bener-bener 24/7 ku tuh sama dia gitu, kadang dia juga kalo lagi sibuk menyempatkan buat video call aku padahal aku tau dia lagi sibuk, cuma dia selalu bilang “make sure kamu fine hari ini” itu udah cukup bikin aku senang sih, karena kan nggak semua orang bisa menyempatkan waktu memberi kabar kepada pasangannya terutama waktu sibuk, jadi itu merupakan hal yang simple but not everyone can do it gitu.”

“Karena kita berdua disini juga bilang harus sama-sama saling menjaga ya, aku juga udah bilang nggak ada waktu buat main-main lagi dan dia pun juga gitu, jadi kita memaksimalkan lah intinya dalam hubungan ini.

“Karena tujuan kami berdua menjalani hubungan ya karena kami berdua sama-sama memiliki tujuan yang jelas untuk kedepannya menuju ke dalam tahap yang lebih serius, begitu sih”

(data wawancara D, 21 tahun)

Pernyataan subjek F yang menyebutkan bahwa subjek F selalu menyempatkan waktunya, meskipun sedang sibuk dan memiliki banyak kerjaan, karena menurutnya sibuk bukanlah sebuah alasan untuk tidak berkomunikasi dengan pasangan, terutama ketika pasangannya sedang memiliki masalah. Selanjutnya diikuti oleh pernyataan dari pasangan subjek F yaitu subjek D menyatakan bahwa pada dasarnya memang kunci dari keberhasilan dalam sebuah hubungan adalah komunikasi, baik itu komunikasi secara langsung maupun tidak langsung, karena ketika komunikasinya lancar yang lainnya pasti mengikuti, seperti halnya kepercayaan, saling mengerti antara satu sama lain dan lain sebagainya. Komunikasi interpersonal didefinisikan sebagai komunikasi antar individu, baik secara verbal maupun non verbal. De Vito (dalam Whardani 2016) menyatakan bahwa komunikasi dapat dipahami sebagai suatu proses penyampaian gagasan, harapan, dan pesan yang dilakukan oleh pengirim pesan dan dikirimkan kepada penerima pesan melalui simbol-simbol tertentu yang mengandung makna. Berdasarkan definisi komunikasi di atas, secara umum dapat disimpulkan bahwa komunikasi adalah penyampaian informasi dan pengetahuan dari satu individu ke individu lainnya. Komunikasi berhasil, jika ada kesepahaman antara kedua belah pihak. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan, bahwa komunikasi interpersonal adalah suatu proses dan usaha yang dilakukan oleh individu atau kelompok untuk mempengaruhi dengan cara menyampaikan informasi atau pesan kepada individu lain.

Komunikasi interpersonal akan selalu terjalin karena untuk memelihara hubungan yang baik dibutuhkan kualitas komunikasi yang baik. Masing-masing elemen dalam komunikasi interpersonal saling berkaitan dan saling mempengaruhi. Semakin efektif komunikasi yang dihasilkan oleh kedua belah pihak, akan terdapat kesehatan mental yang baik, keterbukaan satu dengan yang lain, adanya *support* untuk pasangannya, dan rasa positif yang lebih baik. Hal ini didukung oleh pernyataan informan dari hasil wawancara kepada seorang mahasiswa berinisial FZ yang juga bekerja di salah satu *start-up company*

dan berada pada tahap pria dewasa awal. Berikut merupakan hasil kutipan wawancara tersebut:

“Oiya, kalau aku sih jujur pribadi senang kalau pasanganku memiliki keterbukaan sama aku dan berani cerita apapun yang dia rasain, karena menurutku dengan banyaknya komunikasi akan memperlancar hubungan kita kedepannya. Ya karena komunikasi itu adalah kunci dari sebuah hubungan sih, jadi bisa meminimalisir masalah yang akan terjadi.”

“Iya pasti yakin, karena sudah terbukti juga pasanganku tetap mendampingi aku sih, walaupun aku pernah sejelek apapun posisiku yang dulu sampai sekarang masih menemani sih. Dan karena hubunganku sudah lama ya, 2 tahun sama dia kita saling kenal satu sama lain dan tau tipenya satu sama lain kemungkinan besar sih nggak bakal ninggalin ya, tapi mungkin kalau aku membuat kesalahan fatal mungkin dia bakal ninggalin ya karena dia tipikal orang yang sifatnya keras, namun terkadang juga lembut. Jadi disini aku harus saling menjaga satu sama lain apapun kondisinya harus di pertahankan agar hubunganku tetap bertahan dengan baik dan kesehatan mental kita berdua pun juga baik-baik saja.”

(data wawancara FZ, 21 tahun)

Pernyataan informan FZ yang menyebutkan bahwa informan FZ senang ketika pasangannya memiliki keterbukaan terhadapnya, karena menurutnya kunci dari hubungan yang sehat dan dapat meminimalisir adanya konflik itu adalah kunci dari sebuah komunikasi. Informan FZ yakin terhadap pasangannya, jika pasangannya tidak akan meninggalkannya, kecuali dengan masalah yang sangat fatal. Hal itu dapat membuat hubungan mereka baik-baik saja dan kesehatan mental antar pasangan tetap terjaga.

Effendy (2007) berpendapat bahwa komunikasi interpersonal berperan dalam perubahan dan perkembangan pasangan. interaksi komunikasi, perubahan-perubahan tersebut, memberikan inspirasi, semangat, dan dorongan agar dapat mengubahpemikiran, perasaan, dan sikapnya berdasarkan topik yang dibahas dan dipelajari bersama. Wood (2013) menyatakan bahwa komunikasi adalah jantung dari sebuah hubungan. Kelangsungan hubungan tergantung pada kemampuan orang tersebut untuk berkomunikasi secara efektif. Hubungan membutuhkan komunikasi interpersonal untuk

menciptakan kepuasan hubungan dan pasangan perlu memahami untuk mengungkapkan perasaan, kebutuhan, dan ide mereka kepada pasangannya. Seseorang juga perlu belajar bagaimana mendengarkan dan menanggapi pasangannya, sehingga mereka dapat merasa aman dan nyaman untuk saling terbuka dan jujur. Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mencapai hubungan yang sehat (*healthy relationship*).

Menurut De Vito (2011), terdapat lima aspek dalam komunikasi interpersonal. Aspek pertama yang membentuk komunikasi interpersonal, yaitu Keterbukaan (*Openness*), empati, dan aspek dukungan (*Supportiveness*). Komunikasi interpersonal juga memiliki aspek sikap positif (*Positiveness*) di dalamnya. Hal ini ditunjukkan oleh sikap dan perilaku positif yang dimiliki seseorang, termasuk sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat dilakukan dengan dua cara: (1) mengekspresikan sikap positif dan (2) mendorong interaksi aktif dengan teman. Sikap positif mengacu pada setidaknya dua aspek dalam komunikasi interpersonal. pertama adalah apakah seseorang memiliki sikap positif terhadap diri mereka sendiri dan yang kedua adalah apakah mereka memiliki emosi positif untuk berkomunikasi, yang biasanya sangat penting untuk komunikasi efektif. Aspek terakhir di dalam komunikasi interpersonal yaitu kesetaraan atau kesamaan (*Equality*). Mengakui bahwa kedua belah pihak memiliki kepentingan, sama-sama bernilai, berharga dan saling membutuhkan, karena dalam setiap situasi akan ada ketidaksetaraan. Salah satunya bisa lebih kaya, lebih pintar, lebih cantik atau ganteng dari yang lain. Tidak ada dua orang yang benar-benar sama dalam segala hal, secara fisik, materi, attitude, dan mindset. Komunikasi interpersonal, akan terlihat efektif jika suasananya memiliki kesetaraan. Artinya, harus ada pengakuan bahwa kedua pihak memiliki value yang berharga.

“Kalo aku sih jujur pribadi senang ya kalau pasanganku bisa terbuka sama aku dan berani cerita tentang apa yang dia rasain saat itu, tapi masalahnya pasanganku tipikal yang selalu memendam sendiri dan ketika ada masalah langsung ghosting ngilang aku harus sadar sendiri apa yang salah saat itu, jadi hal itu cukup membuatku susah sebenarnya. Tapi meskipun begitu, kita bakal tetap membahas masalah itu sih meskipun jangka waktunya cukup panjang dan nggak clear di saat itu juga.”

“Meskipun dengan pilihannya begitu aku tetap menghargai apapun pilihan dia dalam menyelesaikan masalah, karena kan setiap orang punya caranya masing-masing ya buat menyelesaikan masalah dalam hubungannya jadi aku berusaha memahami hal tersebut gitu sih.”

(data wawancara FZ, 21 tahun)

Sesuai dengan pernyataan subjek F dari hasil wawancara yang dilakukan, aspek yang belum terpenuhi yaitu keterbukaan (*openness*) karena pasangannya merupakan tipikal yang selalu diam dan suka menghilang ketika sedang merasakan sesuatu kondisi yang kurang menyenangkan.

The Center for The Study of Long Distance Relationship mengungkap bahwa hubungan jarak jauh mengalami peningkatan sebesar 23% pada tahun 2000. Menjalani hubungan jarak jauh terjadinya pertukaran informasi yang dilakukan oleh pasangan guna memelihara kualitas hubungan yang dijalaninya dan bagaimana masing-masing individu memberitahukan kabar dan kondisi tentang dirinya saat sedang berinteraksi dalam komunikasi interpersonal dengan melihat adanya kedalaman topik yang dibahas. Komunikasi *digital* dapat membantu pasangan jarak jauh merasa lebih dekat. Kehadiran teknologi komunikasi yang semakin canggih dapat menjadi solusi dari permasalahan hubungan jarak jauh (Enggiashakeh, 2013). Komunikasi yang baik menghasilkan pasangan yang saling percaya, terbuka, pengertian, dan saling bertahan.

Fokus penelitian ini adalah individu pria pada fase dewasa awal, di mana menurut Santrock (2002), masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lainnya. Bagi kebanyakan orang, dibutuhkan transisi panjang untuk tumbuh lebih tinggi. Masa dewasa awal merupakan transisi dari masa remaja ke masa dewasa yang terjadi antara usia 18 hingga 25 tahun, yang ditandai dengan eksperimen dan penemuan (*eksplorasi*). Di mana banyak yang masih mencari tahu jalur karir apa yang ingin mereka ambil, orang seperti apa yang mereka inginkan dan kehidupan seperti apa yang mereka inginkan apakah hidup melajang, hidup bersama, atau menikah Arnett (dalam Santrock, 2002).

Diungkapkan oleh Erikson (dalam Monks, Knoers&Haditono, 2001), masa dewasa awal adalah antara usia 20 hingga 30 tahun. Pada titik ini, orang mulai menerima

dan mengambil lebih banyak tanggung jawab. Pada titik ini juga hubungan intim mulai berlaku dan mulai berkembang. Salah satu tugas perkembangan yang penting bagi dewasa awal adalah menjalin hubungan intim. Erikson (dalam Papalia, Old, &Feldman, 2008) tugas perkembangan dewasa awal untuk menjalin hubungan intim berkaitan dengan krisis *intimacy vs isolation*. Pada tahap masa dewasa awal ini, individu berusaha untuk mencapai intimasi yang dapat dicapai melalui keterlibatan dengan orang lain, baik dalam pacaran maupun dalam hubungan perkawinan. Intimasi adalah pengalaman yang ditandai dengan kedekatan, kehangatan, dan komunikasi, dengan atau tanpa seks Rosenbluth&Steil (dalam Papalia, Old, &Feldman, 2008). Pada tahap ini juga, individu dihadapkan dengan tugas perkembangan yang berkaitan dengan menjalin relasi intim dengan orang lain. Berpacaran merupakan salah satu cara individu untuk menjalin relasi intim dengan orang lain. Menjalni hubungan pacaran pada masa dewasa awal akan cenderung lebih intim dan serius dibandingkan pada masa remaja (Arnett, 2000). Individu dewasa awal lebih berfokus ke hal-hal yang berkaitan dengan keintiman secara emosional dan fisik.

Konsep intimasi masa dewasa awal dalam menjalani hubungan jarak jauh juga sangat diperlukan untuk mengatur kesabaran masing-masing pasangan, apakah bisa hubungan jarak jauh yang dijalaninya berakhir dengan baik meskipun tidak bertemu setiap hari atau justru berhenti di tengah jalan, karena tidak adanya intimasi yang baik dalam pasangan tersebut. Subjek yang dipilih untuk penelitian ini adalah pasangan dewasa awal. Alasan peneliti memilih pasangan dewasa awal dalam penelitian ini adalah karena pada masa peralihan tahap dewasa awal ini, individu berusaha memperoleh intimasi yang dapat diwujudkan melalui komitmen terhadap suatu hubungan dengan orang lain, baik dalam hubungan pacaran atau menikah. Bila seorang pasangan dewasa awal tidak mampu membentuk komitmen tersebut, maka individu akan merasa terisolasi dan hanya mementingkan dirinya sendiri, karena intimasi dalam sebuah hubungan sangat diperlukan untuk meningkatkan rasa romantis dan melibatkan kedekatan antar pasangan. Intimasi bagi pasangan sangat bermanfaat untuk melakukan komunikasi dan menghindari tingkat kesalahpahaman antara mereka berdua. Seseorang akan menjadi lebih intim, selama ada keterbukaan, saling responsif pada kebutuhan satu sama lain, serta adanya

penerimaan dan penghargaan yang saling menguntungkan (Papalia, Old, & Feldman, 2008).

Penelitian tentang hubungan jarak jauh pada pasangan dewasa awal masih jarang diteliti oleh penelitian terdahulu yang sudah ada, karena penelitian yang ada selama ini hanya berfokus pada hubungan jarak jauhnya saja ataupun komunikasi interpersonalnya saja, jadi peneliti ingin memfokuskan pada pasangan dewasa awal, karena seperti yang dilihat pasangan dewasa awal melakukan komunikasi interpersonal dua arah tidak hanya pria atau wanita saja dan kecenderungan mereka melakukan komunikasi itu cukup baik, meskipun secara teori komunikasi interpersonal itu dilakukan secara tatap muka, namun dengan bantuan teknologi yang semakin berkembang hal ini masih bisa dilakukan meskipun dalam melakukan hubungan jarak jauh. Berdasarkan pemaparan di atas maka, dapat disimpulkan bahwa hal terpenting dalam menjalin suatu hubungan adalah terkait dengan komunikasi interpersonal, karena salah satu cara dalam menangani konflik yang terjadi dalam suatu hubungan jarak jauh adalah melalui komunikasi interpersonal yang efektif. Berdasarkan Hasil *preliminary research* pun masih ditemukan bahwa salah satu aspek komunikasi interpersonal yaitu *openness* masih menjadi kendala bagi individu dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh. Hal ini menjadi sangat penting, karena aspek utama dalam menjalani hubungan jarak jauh adalah keterbukaan. Terlebih diketahui bahwa data individu yang menjalani hubungan jarak jauh di Indonesia masih cukup tinggi. Peneliti tertarik untuk meneliti topik gambaran komunikasi interpersonal pada pria dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh.

1.2 Fokus Penelitian

Bagaimana gambaran komunikasi interpersonal pada pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran komunikasi interpersonal pada pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat tentang gambaran komunikasi interpersonal kepada pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh dan dapat memberikan sumbangsih terhadap bidang psikologi klinis, khususnya terkait dengan pembahasan mengenai hubungan berpasangan yang sehat .

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Informan Penelitian

Penelitian ini menjadi salah satu sumber informasi dan referensi terkait bagaimana gambaran komunikasi interpersonal pada pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh.

2. Pasangan yang Belum Menikah dan Menjalankan Hubungan Jarak Jauh

Manfaat bagi pasangan yang belum menikah dan menjalankan hubungan jarak jauh yaitu dapat memberikan informasi dan juga pemahaman terkait bagaimana gambaran komunikasi interpersonal yang baik dalam menjalani suatu hubungan, demi menghindari kesalahpahaman dan konflik yang nantinya terjadi sehingga saat menuju jenjang yang lebih jauh yaitu menikah sudah tidak meragukan lagi permasalahan komunikasi di dalam hubungannya.

3. Manfaat bagi penelitian selanjutnya

Manfaat bagi peneliti selanjutnya yaitu untuk memberikan referensi tambahan dalam rangka mengembangkan penelitian dengan topik yang serupa di masa mendatang.