

## Komunikasi Interpersonal Antara Istri Dan Suami Dalam Menghadapi Hubungan Jarak Jauh

Shaffa Shabila<sup>1</sup>, Lucy Pujasari Supratman<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Universitas Telkom, Indonesia, shaffashabila@student.telkomuniversity.ac.id

<sup>2</sup> Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Universitas Telkom, Indonesia, lucysupratman@telkomuniversity.ac.id

### **Abstract**

*Long Distance Relationships are one of the factors that arise in marriage because of demands and are a responsibility that must be done. This can cause a bad impact on marital relationship and make communication ineffective. Effective interpersonal communication is an important aspect to be considered in long-distance relationships. Interpersonal communication between Wife and Husband in Facing Remote Relationships, the author focuses on wives and husbands who experience long-distance relationships in Citra Gran Cibubur housing. The method used in this study is a qualitative method using an interpretative descriptive paradigm that can convey, give social significance by describing problems aimed at explaining research phenomena. In this study, researchers found that the barriers that occur in married couples long-distance relationships are sensitivity and miscommunication. Then for media, communication is done for long-distance married couples directly through social media and non-verbal communication by sending photos/video and controlling couples with shared keys. However, each informant has different strategies to overcome his or her marriage to establish the effectiveness of interpersonal communication relationships and reduce each other's uncertainty, although the physical distance and time required are efforts because each partner must depend on each other.*

*Keyword-interpersonal communication, long distance relationship, married couple*

---

### **Abstrak**

Hubungan Jarak Jauh menjadi salah satu faktor permasalahan yang muncul dalam pernikahan karena tuntutan dan menjadi sebuah tanggung jawab yang harus dilaksanakan. Hal ini, dapat merenggangkan hubungan pernikahan dan membuat komunikasi tidak efektif. Komunikasi Interpersonal yang efektif menjadi sebuah aspek penting yang harus diperhatikan dalam hubungan jarak jauh. Komunikasi Interpersonal antara Istri dan Suami dalam Menghadapi Hubungan jarak jauh, penulis memfokuskan kepada istri dan suami yang mengalami hubungan jarak jauh di perumahan Citra Gran Cibubur. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif dengan menggunakan paradigma deskriptif interpretatif yang dapat menyampaikan, memberi makna sosial dengan menjabarkan permasalahan bertujuan untuk menjelaskan fenomena penelitian. Pada penelitian ini, peneliti mendapatkan hasil bahwa hambatan yang terjadi pada pasangan suami istri hubungan jarak jauh adalah adanya sensitivitas dan miskomunikasi, Kemudian untuk media komunikasi yang dilakukan bagi pasangan suami istri jarak jauh secara langsung melalui media sosial dan komunikasi non-verbal dengan mengirimkan foto/video dan mengontrol pasangan dengan *sharelock*. Namun, setiap informan memiliki strategi yang berbeda-beda untuk mengatasi pernikahannya untuk dapat membangun keefektifan hubungan komunikasi interpersonal dan pengurangan ketidakpastian bagi satu sama lainnya, walaupun harus dipisahkan oleh jarak fisik dan waktu yang dibutuhkan adalah *effort* karena setiap pasangan harus saling bergantung.

Kata Kunci-komunikasi interpersonal, hubungan jarak jauh, pasangan istri suami

---

## I. PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial, mereka tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan orang lain, mereka dapat beradaptasi lingkungan dimanapun mereka berada, dan membutuhkan orang lain untuk setiap proses kehidupan yang akan terjadi, setiap manusia memiliki naluri untuk ingin mencintai dan dicintai. Menurut (Joybari, Dehkordi, & Pashang, 2016) suatu pasangan dapat menjelaskan bahwa kepuasan pernikahan mendasari suatu hubungan antara dua orang dengan adanya perbedaan yang mampu mereka gunakan sebagai kebiasaan baru untuk membantu mereka merasakan bahagia dan nyaman saat bersama. Permasalahan dapat terjadi dalam sebuah pernikahan meskipun tidak semua pasangan suami istri bisa mengatasi konflik-konflik yang terjadi dengan cara yang baik dan terbuka. Dalam memenuhi kebutuhan keluarga, tidak jarang salah satu dari pasangan yang mengharuskan untuk berjarak jauh meninggalkan rumah dan keluarga karena tuntutan dari pekerjaan, pendidikan, dan kepentingan lainnya yang menuntutnya sebagai suatu kewajiban dan sebuah tanggung jawab yang harus dilaksanakan. Hal ini disebabkan dengan meningkatnya tuntutan hidup karena persaingan yang semakin meningkat dalam berkehidupan profesional,

Setiap hubungan pernikahan jarak jauh juga harus mempersiapkan dan memikirkirkan segala hal dengan lebih matang, salah satunya adalah persiapan mental dan psikologis, karena harus dapat beradaptasi dengan keadaan-keadaan seperti pertemuan dengan waktu yang singkat, komunikasi terbatas atau daring, kehilangan keintiman, kecemburuan sosial, ketidakpercayaan dan masalah lainnya. Di dalam hubungan jarak jauh juga mempunyai 3 kategori di dalamnya. Kategori pertama adalah dengan selang waktu (0-6 bulan, >6 bulan), kategori kedua adalah intensitas pertemuan (seminggu sekali, mingguan hingga 1 bulan sampai kurang dari sebulan) dan kategori ketiga adalah jarak (0-1 mil, 2-294 mil, lebih dari 250 mil) (Norman, 2002). Kunci untuk hubungan pernikahan jarak jauh adalah komunikasi yang terjadi. Dalam hubungan jarak jauh banyak yang harus diperhatikan, salah satunya yaitu kebutuhan komunikasi yang mungkin dapat mengabaikan kebutuhan psikologis dan biologis yang harus dipenuhi oleh suami dan istri. Menurut Rachmawati & Mastuti (2013) hubungan jarak jauh dapat menyebabkan komunikasi yang terjadi tidak efektif dibandingkan dengan hubungan pernikahan di dalam satu atap bersama. Kendala dalam pernikahan jarak jauh ini adalah tidak dapatnya berkomunikasi secara langsung (tatap muka). Hal ini dapat menyebabkan pasangan tidak dapat berkomunikasi secara efektif dan dalam jangka panjang dapat merenggangkan hubungan pernikahan atau menimbulkan masalah yang tidak diinginkan. Karena pada umumnya pasangan lebih memilih untuk menyelesaikan konflik melalui komunikasi tatap muka, berbeda halnya dengan pasangan jarak jauh yang memiliki waktu terbatas untuk bertemu, karena jarak antara pasangan yang dipisahkan oleh pulau dan negara, serta terbatasnya waktu untuk bertemu, konflik dapat diselesaikan dengan bijak agar tidak berlarut-larut sehingga tidak menjadi sebuah *miss communication*.

Komunikasi menjadi salah satu kunci dalam sebuah pernikahan, dengan adanya komunikasi, dapat mengetahui bagaimana perasaan, kemampuan atau keadaan pasangan, dan menciptakan keinginan dan tujuan bersama dengan adanya sebuah komitmen. Suami dan istri yang berusaha menjalin komunikasi yang efektif dapat meningkatkan hubungan mereka dan mencapai keharmonisan perkawinan, Perilaku komunikatif pasangan suami istri dapat diungkapkan dengan mengungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksi satu sama lain terhadap situasi, serta saling menerima, saling mendukung, bekerja sama dan dapat mengurangi masalah yang ada di rumah tangga. Memutuskan terpisah jarak dengan pasangan tentu tidak mudah, karena hubungan jarak jauh lebih sedikit untuk dapat berkomunikasi secara tatap muka hanya mengadakan media sosial, dan dapat menjadi kekhawatiran tersendiri untuk yang menjalani hubungan jarak jauh karena pastinya perasaan yang dirasakan akan berbeda dengan pasangan yang tinggal satu atap bersama dan menjaga kualitas komunikasi dengan pasangan sangat penting terutama bagi hubungan jarak jauh, setiap pasangan mempunyai cara mengungkapkan/komunikasinya yang berbeda untuk mendapatkan pesan yang ingin disampaikan dan komunikasi yang efektif merupakan komunikasi yang terbuka satu sama lain dengan pasangan. Komunikasi yang dapat digunakan ketika suami dan istri berinteraksi secara efektif untuk menyelesaikan suatu permasalahan dengan komunikasi interpersonal (Dhea, 2020). Komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, dengan komunikasi yang efektif terbuka dan empati Saling membantu, positif dan kesetaraan (Devito, 1989). Menurut Devito, komunikasi yang efektif dapat ditandai dengan adanya sebuah keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan antara kedua belah pihak. Selain dapat membangun keharmonisan keluarga dalam hubungan jarak jauh, dapat juga mempengaruhi efektivitas komunikasi kepada pasangan. Kualitas komunikasi dapat dikatakan sebagai tingkat kemampuan pada pasangan untuk membangun hubungan interpersonal dalam keluarga, memberikan umpan balik, memahami perkataan-perkataan pasangan, dan mempertahankan pemahaman dengan adanya komunikasi. Perilaku komunikatif antara suami dan istri dapat diungkapkan dengan mengekspresikan pikiran, perasaan, dan reaksi terhadap situasi yang terjadi, atau dengan menunjukkan saling penerimaan, dukungan dan kerjasama dalam keluarga. Hal ini didukung oleh beberapa teori yang

menyatakan bahwa komunikasi merupakan faktor yang sangat penting dan berpengaruh dalam kesejahteraan pernikahan. Adanya Komunikasi dapat secara efektif mengatasi kebingungan, kesalahpahaman dan perbedaan pendapat antara suami dan istri. Pada dasarnya, peran komunikasi yang terjadi ketika pasangan menjalani hubungan jarak jauh harus efektif dan seimbang agar tidak menimbulkan masalah atau kesalahpahaman, dan untuk memastikan bahwa pasangan menjaga hubungan interpersonal dalam keluarga. Terciptanya kualitas sejauh mana suatu pasangan dapat memberi umpan balik, memahami bahasa pasangan, dan menjaga hubungan melalui komunikasi.

## II. TINJAUAN LITERATUR

### A. Komunikasi Interpersonal

Sebagai makhluk sosial, komunikasi interpersonal sangat penting dalam kehidupan kita sehari-hari. Sebagai manusia, kita bergantung pada orang lain untuk bentuk kepedulian dan solusi dari masalah yang muncul. Dari segi psikologi (Ruliana & Lestari, 2019) Komunikasi interpersonal sebagai pemrosesan informasi termasuk sebagai sensasi, persepsi, ingatan, dan pikiran. Komunikasi antarpribadi tidak mengacu pada rangsangan dan tanggapan, stimulus-respon, tetapi pada adanya rangkaian proses saling menerima, menyerahkan serta dapat menyampaikan respon yang diterima dari masing-masing pihak. Komunikasi interpersonal disebut proses transaksi antara manusia, yang artinya setiap individu yang bertanggung jawab atas keefektifan pesan, untuk melakukannya perlu memahami perasaan orang lain, pengetahuan, dan metode komunikasi yang ingin disampaikan, sehingga dapat menerima *feedback* yang tepat dari orang lain, dan dapat menggabungkan banyak hal penting yang bisa diperhatikan dalam komunikasi interpersonal, seperti: Ekspresi wajah, bahasa tubuh, intonasi suara untuk dapat mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal yang sangat baik dan efektif.

### B. Efektifitas Komunikasi Interpersonal

Efektifitas yang terjadi didalam komunikasi terjadi jika komunikator/komunikan merasakan umpan balik yang ingin disampaikan. Menurut (Rakhmat, 1996) Komunikasi interpersonal dapat dikatakan efektif ketika kedua belah pihak dapat saling dekat, dan Komunikasi antara dua orang tersebut dapat menyenangkan. Menurut De Vito (1989: 259), dalam buku komunikasi Antarpribadi, ada lima karakteristik dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keefektifan komunikasi interpersonal, yaitu :

1. Keterbukaan (*openness*), memiliki tiga faktor dalam komunikasi interpersonal. Pertama, Komunikator Antarpribadi yang efektif harus terbuka satu sama lain untuk berkomunikasi dan adanya umpan balik. Kedua, dapat tertuju pada kesediaan komunikator untuk merespon secara jujur dengan adanya stimulus yang masuk. Ketiga, hal yang melibatkan “kepemilikan” tentang perasaan dan pikiran.
2. Empati (*empathy*), didefinisikan sebagai kemampuan untuk dapat melihat dari sudut pandang orang lain yang dialami orang lain dalam situasi tertentu. Ini berarti kasih sayang untuk orang lain, sebagai lawan dari simpati.
3. Sikap mendukung (*supportiveness*), artinya satu dengan lainnya saling mendukung dengan pesan yang dikirim. Komunikasi yang terbuka dan adanya empati tidak mungkin dilakukan dalam suasana yang tidak kooperatif. Ada tiga cara untuk mendukung, yaitu (1) deskriptif, bukan evaluatif, (2) spontan, tidak strategis, dan (3) Tentatif, tidak terlalu percaya diri.
4. Sikap positif (*positiveness*), Sikap positif berkaitan dengan adanya dua aspek penting komunikasi interpersonal. Pertama, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dapat meningkatkan komunikasi interpersonal. Kedua, adanya perasaan positif untuk situasi sebuah komunikasi pada umumnya penting untuk hubungan yang efektif.
5. Kesetaraan (*equality*), Artinya, adanya pemahaman yang terikat bahwa kedua belah pihak sama-sama berharga dan memberikan kontribusi yang signifikan. Pasangan suami istri harus memiliki kesetaraan yang terjadi di dalam rumah tangga, agar komunikasi yang terjadi lebih efektif, terutama pada pasangan yang mengalami hubungan jarak jauh.

### C. Hambatan Komunikasi Interpersonal

Adanya hambatan komunikasi dapat menjadi salah satu faktor yang mencegah hal buruk terjadi dan dapat menimbulkan masalah. Merujuk pada Eisenberg dalam Liliweri (2015) pada buku Komunikasi Antar Personal mengatakan, ada empat faktor yang dapat menghambat keefektifan komunikasi, yaitu:

1. Hambatan Proses, Hambatan yang terjadi karena proses komunikasi itu sendiri, hambatan ini dapat berupa perilaku, sikap, prasangka, karakteristik pribadi yang relevan, perspektif, emosi, dll.
2. Hambatan Fisik, Hambatan fisik dapat berupa komunikasi non-verbal atau keterbatasan fisik seseorang. Sepasang suami istri, saat melakukan komunikasi istri akan membelai suaminya yang merupakan cinta untuk suaminya meski bisa berkomunikasi lewat *videocall*, hal seperti berpelukan tidak bisa dilakukan. pesan-pesan tertentu yang diungkapkan melalui bahasa tubuh tidak dapat tersampaikan secara benar. Hambatan fisik tidak dapat memaksimalkan aspek lain dari bahasa tubuh melalui ekspresi wajah atau gerak tubuh yang jelas (dalam panggilan video) setidaknya dapat meminimalkan ruang kosong yang ada.
3. Hambatan Semantik, hambatan disebabkan oleh tata bahasa yang diucapkan oleh pengirim pesan, saat melakukan *chatting* menggunakan kata yang merupakan singkatan, menggunakan huruf yang tidak pantas, atau mengganti ekspresi dengan emoji (simbol). Akibatnya, pesan sering disalah artikan.
4. Hambatan Psikososial, hambatan yang sangat berpengaruh dalam komunikasi interpersonal, suatu keadaan emosional seseorang dapat menentukan apakah informasi yang ingin dikirimkan oleh pengirim informasi dapat diterima dengan baik oleh penerima informasi sesuai dengan apa yang dimaksudkan.

#### D. Pernikahan

Pernikahan merupakan sarana untuk meneruskan garis keturunan secara sah secara agama dan secara hukum. Pernikahan tidak hanya untuk mencapai kebahagiaan, tetapi juga merupakan bentuk ibadah dan ketaatan terhadap sila agama. Pernikahan telah menjadi hal yang sangat penting bagi unsur-unsur kehidupan manusia, sehingga mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan yang efektif.

#### E. Hubungan Jarak Jauh

Hubungan jarak jauh, atau sering disebut *long Distance Relationship* (LDR), adalah ketika pasangan dipisahkan oleh jarak fisik dan tidak dapat dekat untuk jangka waktu tertentu. Kesulitan komunikasi disebabkan keterbatasan alat dan lokasi yang tidak strategis untuk kelancaran komunikasi. Holt & Stone mengklasifikasikan pasangan dalam hubungan jarak jauh menggunakan faktor waktu dan jarak. Berdasarkan informasi terdapat tiga kategori. Yaitu, memiliki jeda jam, memiliki pertemuan, dan jarak. Pasangan yang memulai hubungan jarak jauh, yang pertemuannya tidak intensif dapat merusak kualitas hubungan interpersonal antara suami dan istri. Dalam hubungan jarak jauh, ada faktor yang membuat pasangan harus berjarak jauh. Faktor-faktornya diantaranya (Bariroh, Siti, 2015)

1. Faktor Pekerjaan, merupakan kebijakan dari tempat kerja, seperti pindah ke kota lain. Akibatnya, suami atau istri harus meninggalkan keluarga dalam jangka waktu tertentu. Pasangan tinggal di kota asalnya sedangkan suami atau istri bekerja di kota lain.
2. Studi, salah satu faktor penyebabnya yaitu mencari ilmu, biasanya ini dapat dilaksanakan oleh pasangan muda yang masih memiliki keinginan kuat untuk menuntut ilmu dan meninggalkan pasangannya untuk menuntut ilmu di kota yang besar dimana institusi pendidikannya lebih lengkap dan sesuai. Mengharapkan mendapatkan pekerjaan yang layak dan penghasilan yang tinggi untuk menghidupi keluarga.
3. Adaptasi, ketika salah satu anggota keluarga (pasangan atau anak) mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan situasi baru agar dapat tetap tinggal di kampung halamannya.

#### F. Teori Pengurangan Ketidakpastian

Teori pengurangan ketidakpastian (*Uncertainty Reduction Theory*) yang bertujuan untuk menjelaskan cara komunikasi yang digunakan untuk mengurangi ketidakpastian antara seseorang terutama untuk orang yang tidak mengenal satu sama lain, sehingga ketika ketidakpastian berkurang. Perkiraan bisa didefinisikan sebagai kemampuan untuk memprediksi pilihan perilaku yang dapat memilih dari banyak kemungkinan perilaku yang ada, baik untuk keuntungan mereka sendiri atau sebagai pasangan dalam suatu hubungan. Penjelarasannya adalah upaya menafsirkan makna suatu tindakan yang diambil dalam suatu hubungan (West dan Turner, 2008). Menurut Em Griffin (2011) mengatakan ada tiga faktor yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk mengurangi ketidakpastian yang ada, yaitu (1) Dapat antisipasi interaksi selanjutnya karena akan terjadi untuk bertemu dengan orang tersebut, (2) Ditemukan nilai insentif karena dia merasa orang tersebut memiliki sesuatu yang diharapkan, (3) Timbulnya sikap menyimpang yang dari orang yang baru yang dikenalnya. West dan Turner menyatakan bahwa teori ketidakpastian adalah teori aksiomatik, teori pengurangan ketidakpastian memiliki sembilan aksioma, yaitu sebagai berikut (dalam West dan Turner, 2008) :

1. Aksioma Verbal,
2. Afiliasi nonverbal,
3. Pencarian informasi,
4. Tingkat kedekatan isi komunikasi
5. Timbal balik,
6. Kesamaan,
7. Kesukaan,
8. Jaringan sosial,
9. Kepuasan komunikasi

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Paradigma Penelitian

Peneliti menggunakan paradigma interpretif. Penelitian deskriptif interpretatif membahas realitas menjadi menarik dan memberikan makna sosial dengan menjelaskan masalah dengan penjelasan yang jelas, tergantung pada kemampuan pemahaman peneliti untuk menjelaskan maksud yang terlibat dalam objek penelitian. Peneliti menggunakan paradigma interpretif untuk menyampaikan pemahaman, pemaknaan, dan rekonstruksi perilaku sosial, dengan tujuan untuk menjelaskan fenomena penelitian yang dilakukan.

#### B. Objek dan Subjek Penelitian

Menurut Sugiono (2011) Objek penelitian adalah karakter atau nilai seseorang yang memiliki variabel peneliti yang akan ditetapkan dan diambil kesimpulannya. Maka dari itu objek penelitian ini adalah Komunikasi interpersonal pada pasangan istri dan suami yang menjalani hubungan jarak jauh. Subjek penelitian adalah individu yang digunakan peneliti sebagai suatu sumber informasi untuk penelitian yang akan dilakukan. Maka dari itu subjek dari penelitian ini istri dan suami yang mengalami hubungan jarak jauh.

#### C. Lokasi Penelitian

Peneliti mencari informasi dan data yang terkait dengan suami dan istri yang mengalami hubungan jarak jauh di daerah Cibubur, Khususnya di Perumahan Citra Gran. Jl. Alternatif Cibubur, Jatikarya, Kec. Jatisampurna, Kota Bekasi, Jawa Barat 17435.

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data wawancara, observasi dan dokumentasi. Dimana narasumber menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peneliti terkait masalah yang sedang diteliti serta mendokumentasikannya.

#### E. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan sebuah teknik analisis data berupa reduksi data, yaitu mengurutkan titik data sehingga peneliti dapat dengan mudah mengambil data yang dibutuhkan untuk penelitiannya. Data yang telah diurutkan kemudian ditampilkan pada form dan Peneliti harus menggunakan ini untuk dapat menarik kesimpulan.

#### F. Teknik Keabsahan Data

Triangulasi dalam pengujian dapat didefinisikan sebagai memeriksa data dari sumber yang berbeda dengan cara yang berbeda-beda dan waktu yang berbeda-beda. Dalam hal ini, ada tiga tahapan untuk menguji keabsahan data:

1. Trigulasi Sumber, artinya memperoleh data dari berbagai sumber. Dengan demikian, data yang dianalisis oleh peneliti dari sumber yang berbeda dapat menghasilkan kesimpulan.
2. Trigulasi Teknik, dapat digunakan untuk dapat menguji kredibilitas data. Dalam hal ini, peneliti melakukan *checking* serta menggabungkannya untuk menarik kesimpulan. Peneliti kemudian melakukan diskusi lanjut dengan narasumber dan memastikan bahwa data yang mereka terima adalah data valid.
3. Trigulasi Waktu, menguji kredibilitas data yang diperoleh dengan melakukan survei ulang pada titik waktu yang berbeda.

Pada penelitian ini, triangulasi yang digunakan peneliti adalah Trianggulasi Sumber. karena dapat membantu memastikan kredibilitas data dari berbagai sumber, sehingga peneliti dapat menemukan data yang sesuai dengan tujuan dari penelitian agar dijadikan sebagai kesimpulan akhir.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil yang didapatkan, setiap pasangan suami istri yang mengalami hubungan jarak jauh, memiliki beberapa hambatan dalam komunikasi interpersonal yang terjadi di dalam rumah tangga masing-masing pasangan suami istri di perumahan Citra Gran Cibubur. Adanya penyesuaian hubungan jarak jauh sangat sensitif dan ketidakmudahan untuk beradaptasi, serta terjadinya missskomunikasi karena faktor-faktor seperti tidak adanya waktu, dan kecurigaan. Pasangan perlu mengetahui konsekuensi yang terjadi dengan hubungan jarak jauh, hambatan-hambatan yang terjadi pada pasangan suami istri dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mencegah kejadian buruk dan harus dapat diselesaikan agar masalah tidak berlarut-larut dan memahami cara dari pasangan kita dan dapat mengurangi ketidakpastian yang terjadi karena suatu hubungan.

Dalam berkomunikasi pasangan yang memiliki hubungan jarak jauh, biasanya akan melakukan komunikasi interpersonal melalui media sosial. Hal ini melibatkan komunikasi langsung dan komunikasi nonverbal didalam komunikasi melalui media bagi hubungan jarak jauh untuk pasangan suami istri di perumahan Citra Gran Cibubur. Adanya komunikasi langsung yang dilaksanakan dengan menyampaikan komunikasi yang terjadi secara langsung dengan dapat memberikan perhatian ekstra, saling berbagi afirmasi positif satu sama lainnya, adanya dorongan emosional kepada pasangan dan rutinitas menelfon pasangan. Hal ini didukung dengan pernyataan yang dapat menanyakan kabar serta memiliki cara untuk meyakinkan kepada pasangan melalui dorongan emosional bahwa suatu saat dapat berkumpul kembali bersama. Kemudian untuk komunikasi nonverbal yang dapat dilakukan dengan mengirimkan text, foto atau videocall menggunakan aplikasi Whatsapp untuk berkomunikasi, dan mengontrol keadaan pasangan dengan menggunakan sharelock. komunikasi yang terus menerus dilakukan secara langsung dapat menguatkan satu sama lainnya yang akhirnya dapat mengurangi ketidakpastian, karena adanya kebutuhan untuk satu sama lainnya dan berguna untuk mengurangi kemungkinan timbulnya masalah-masalah yang terjadi bagi pasangan hubungan jarak jauh, dapat membuktikan bahwa komunikasi yang terjadi dapat efektif satu sama lainnya walaupun berjauhan.

Adanya hambatan bagi pasangan jarak jauh, menjadikan masing-masing memiliki cara tersendiri untuk menyelesaikan masalahnya ketika menjalani hubungan jarak jauh, adanya berfikir positif dapat melahirkan rasa percaya di dalam suatu hubungan, dengan cara memahami pasangannya, mengkomunikasikan situasi dan kondisi segala hal kepada pasangan, meluangkan waktu untuk bertemu, menenangkan pasangan, tidak berburuk sangka dengan tujuan saling menghargai dan saling mengerti satu sama lainnya. Ketika pasangan suami istri dapat membangun komunikasi interpersonal dan dapat berjalan dengan baik, bagaimana komunikasi antara suami dan istri dapat mencapai efektivitas komunikasi dan menghindari kesalahpahaman yang muncul di dalam rumah tangga untuk dapat mengurangi ketidakpastian. Pasangan suami istri dapat memprediksi perilaku pasangan dengan dapat mengerti satu sama lain, menjaga kepercayaan pasangan, dan mengetahui bagaimana cara yang dapat dilakukan untuk menjadi startegi pasangan suami istri di dalam rumah tangga dalam mengurangi ketidakpastian mereka karena setiap pasangan memiliki cara yang berbeda-beda.



Gambar 1 Komunikasi Interpersonal Suami Istri dalam Hubungan Jarak Jauh

Sumber : Olahan Peneliti (2023)

meringkas menjadi sebuah model Komunikasi Interpersonal Suami Istri dalam Hubungan Jarak Jauh yang terlihat pada Gambar 1. pasangan suami istri yang mengalami hubungan jarak jauh di perumahan Citra Gran Cibubur, memiliki ketergantungan untuk menciptakan komunikasi interpersonal yang terjadi untuk mencapai keefektifan dengan komunikasi melalui media secara langsung dan nonverbal yang dilakukan dan dapat mengurangi ketidakpastian yang terjadi bagi satu sama lainnya, Setiap pasangan suami istri memiliki hambatan yang berbeda-beda, pada suatu keadaan dan jarak tertentu tetapi setiap pasangan memiliki strategi tersendiri baik istri ataupun suami untuk menciptakan kembali keharmonisan dan keefektifan yang terjadi dan dapat mengurangi ketidakpastian karena adanya komunikasi interpersonal dengan saling terbuka, mendengarkan, dan memberikan feedback terhadap pasangan suami istri yang mengalami hubungan jarak jauh di perumahan Citra Gran Cibubur. Jadi pasangan suami istri dalam menghadapi hubungan jarak jauh mempunyai *effort* yang lebih, Adanya keputusan bersama, tetap menjaga komitmen terhadap pernikahan dan kesetaraan antara istri dan suami yang tidak ada standar dan sangat fleksibel, tetapi seimbang satu sama lain. untuk menyelesaikan masalah dan dapat membangun keefektifan hubungan komunikasi interpersonal dan pengurangan ketidakpastian bagi satu sama lainnya walaupun harus dipisahkan oleh jarak fisik dan waktu.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Komunikasi melalui media yang dapat digunakan informan untuk berkomunikasi dengan pasangannya secara langsung dan non-verbal. Hal ini dapat dilakukan bersamaan untuk berkomunikasi secara efektif dalam menghadapi hubungan jarak jauh. Komunikasi tersebut dapat mereka bangun dengan adanya media komunikasi. Adanya kemajuan teknologi, kini berkomunikasi dapat secara otomatis terhubung terlepas dari jarak atau waktu. Bahkan dengan adanya fitur-fitur yang mempermudah untuk mengetahui pasangan dengan videocall ataupun *shareloc*. Kemudian, hambatan-hambatan yang terjadi pada pasangan suami istri yang menjalani hubungan jarak jauh dapat dikatakan bahwa berbeda-beda setiap rumah tangga dan setiap pasangan memiliki cara yang berbeda-beda untuk mengatasi hambatan yang terjadi dalam komunikasi jarak jauh, Komunikasi dalam hubungan jarak jauh sangat penting dalam segala hal yang terjadi bersama dan dapat menyelesaikan masalah yang muncul tanpa menunda-nunda serta dapat didiskusikan dalam dalam beberapa bentuk yang dibutuhkan effort atau dukungan jauh dari satu sama lain karena setiap pasangan harus saling bergantung untuk menciptakan komunikasi yang efektif dan pengurangan ketidakpastiaan.

### B. Saran

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat berguna bagi mahasiswa yang ingin menjadikan penelitian ini sebagai acuan menjadikan penelitian ini lebih berkembang. Selain itu, penelitian ini juga berharap kepada pasangan suami istri yang mengalami hubungan jarak jauh dapat mengedepankan komunikasi, rasa percaya, saling pengertian, saling menghormati, saling mendengarkan, saling melengkapi, saling terbuka dan memberikan feedback serta bermanfaat bagi masyarakat untuk memberikan informasi tentang kehidupan dalam pernikahan jarak jauh yang membutuhkan pemikiran rasional, bijak dan membutuhkan banyak komitmen dalam menjaga keutuhan rumah tangga.

## REFERENSI

- Asghar, A., Joybari, K., Dehkordi, M. A. A., & Pashang, S. H. (2016). The effect of marital satisfaction in mothers on anxiety of adolescent girls. *World Scientific News*, 54, 87–97. Retrieved from World Scientific News database.
- DeVito, J. A. (1989). *The Interpersonal Communication Book*. New York: Harper and Row Publishers.
- Febriani, N. W., & Iqbal, F. (2015). Strategi Pengurangan Ketidakpastian Dalam Sistem Komunikasi Interpersonal. (Studi Fenomenologi pada Peserta On The Job Training Program Ke Jepang dari PT. Hitachi Construction Machinery. *Komunikasi PROFETIK*, 8(2), 65–79. Retrieved from Journal UIN Sunan Kalijaga database.
- Liliwari, A. (2015). *Komunikasi Antar Personal*. Jakarta: Kencana
- Masruroh, D. A. (2020). *Komunikasi Interpersonal Pasangan Suami Istri Dalam Mempertahankan Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage)(Studi Kasus Di Desa Singgahan Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo)*. Undergraduate Thesis, IAIN Ponorogo.
- Norman, M. B. (2000). *Love and Intimate Relationship: Journey of the Heart*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Rachmawati, D., & Mastuti, E. (2013). Perbedaan Tingkat Kepuasan Perkawinan Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Perkawinan Pada Istri Brigif 1 Marinir TNI - AL yang Menjalani Long Distance Marriage. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 02(01), 1–8. Retrieved from Journal Unair database.

- Rakhmat, J. (1996). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ruliana, P., & Lestari, P. (2019). *Teori Komunikasi*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- West, R., & Turner, L. H. (2008). *Pengantar Teori Komunikasi: Analisis dan Aplikasi Edisi 3*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Wiryanto. (2004). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: PT. Grasindo.

