

## KOMUNIKASI ASERTIF PADA HUBUNGAN ROMANTIS JARAK JAUH KARENA TUNTUTAN PENDIDIKAN

SITI MUNAWAROH<sup>1</sup>, WIWID ADIYANTO<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> UNIVERSITAS AMIKOM YOGYAKARTA

e-mail : [smunawaroh@students.amikom.ac.id](mailto:smunawaroh@students.amikom.ac.id)

### ABSTRAK

Hubungan romantis jarak jauh (*Long-Distance Relationship, LDR*) merupakan fenomena yang semakin umum terjadi pada mahasiswa akibat mobilitas pendidikan yang menuntut pasangan berada di lokasi berbeda. Keterpisahan geografis menyebabkan interaksi tatap muka menjadi terbatas sehingga komunikasi lebih banyak dilakukan melalui media digital. Kondisi tersebut sering memunculkan berbagai hambatan komunikasi, seperti kesalahpahaman pesan, perbedaan waktu aktivitas, serta munculnya kecemasan dalam hubungan. Oleh karena itu, kemampuan berkomunikasi secara asertif menjadi penting dalam menjaga kualitas hubungan romantis jarak jauh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis praktik komunikasi asertif yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mempertahankan hubungan LDR akibat tuntutan pendidikan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Informan penelitian berjumlah enam mahasiswa yang telah menjalani hubungan LDR minimal satu tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam secara daring dengan panduan wawancara semi-terstruktur. Analisis data dilakukan menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldana melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi asertif berperan penting dalam menjaga keberlangsungan hubungan jarak jauh. Keterbukaan dalam menyampaikan perasaan, penggunaan ungkapan yang berfokus pada pengalaman diri (*I-message*), serta transparansi dalam komunikasi membantu pasangan meminimalkan konflik dan kesalahpahaman. Selain itu, pemilihan media komunikasi yang tepat, seperti penggunaan panggilan suara atau video saat membahas persoalan penting, turut membantu memperjelas pesan dan meredakan ketegangan. Praktik komunikasi tersebut juga berkontribusi pada terbentuknya rasa saling percaya serta dukungan emosional dalam hubungan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih luas dan menggunakan pendekatan kuantitatif guna menguji hubungan antara komunikasi asertif dan kepuasan hubungan secara lebih komprehensif.

**Kata kunci:** Komunikasi Asertif, Hubungan Romantis Jarak Jauh, Komunikasi Interpersonal, Mahasiswa

## 1. PENDAHULUAN

Hubungan romantis jarak jauh atau yang dikenal sebagai *long-distance romantic relationship* (LDR) merupakan bentuk hubungan interpersonal yang dijalani oleh pasangan yang terpisah secara geografis sehingga interaksi tatap muka menjadi terbatas. Kondisi ini menghadirkan berbagai tantangan komunikasi, seperti keterbatasan waktu bertemu, perbedaan jadwal aktivitas, serta minimnya isyarat nonverbal dalam interaksi sehari-hari. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kualitas komunikasi interpersonal menjadi faktor penting dalam menjaga kepuasan dan keberlangsungan hubungan romantis jarak jauh, khususnya pada kalangan mahasiswa (Fahriansyah & Fajarini, 2025; Pratiwi & Wijayani, 2023). Ketidakmampuan pasangan dalam mengelola komunikasi secara efektif berpotensi memicu konflik, kesalahpahaman, serta menurunnya kepercayaan dalam hubungan.

Dalam kajian komunikasi interpersonal, hubungan romantis dipahami sebagai relasi yang ditandai oleh kedekatan emosional, komitmen, serta interaksi yang berkelanjutan antara dua individu. Menurut (DeVito & DeVito, 2019), komunikasi interpersonal dalam hubungan romantis berfungsi untuk membangun kedekatan, mengelola konflik, serta mempertahankan kualitas hubungan. Dalam konteks mahasiswa, tuntutan pendidikan seperti studi di luar daerah,

program pertukaran pelajar, maupun pendidikan berjenjang sering kali menyebabkan pasangan harus menjalani hubungan romantis jarak jauh. Kondisi ini mengubah pola komunikasi yang sebelumnya didominasi oleh interaksi tatap muka menjadi komunikasi yang dimediasi oleh teknologi.

Fenomena hubungan jarak jauh pada mahasiswa juga berkaitan dengan meningkatnya mobilitas pendidikan di Indonesia. Data badan pusat statistik (Andry Poltak Lasriado Girsang et al., 2023) menunjukkan bahwa mobilitas mahasiswa antarwilayah terus meningkat seiring dengan berkembangnya akses pendidikan tinggi di berbagai daerah. Selain itu, laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) menyebutkan bahwa penetrasi internet di Indonesia telah mencapai lebih dari 78%, dengan kelompok usia 18–24 tahun sebagai pengguna internet terbesar. Tingginya penggunaan internet tersebut memungkinkan pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh untuk tetap mempertahankan komunikasi melalui berbagai media digital, seperti pesan instan, panggilan suara, maupun panggilan video.

Secara konseptual, literatur komunikasi interpersonal tidak menetapkan batasan jarak kilometer yang bersifat universal dalam mendefinisikan hubungan romantis jarak jauh. Sebaliknya, LDR dipahami sebagai hubungan yang melibatkan

pemisahan geografis sehingga pertemuan rutin tidak memungkinkan tanpa perjalanan yang signifikan (Dainton & Aylor, 2002; Stafford, 2005) Dalam konteks Indonesia, hubungan jarak jauh pada mahasiswa umumnya terjadi akibat mobilitas pendidikan lintas kota atau provinsi yang mengharuskan pasangan tinggal terpisah dalam jangka waktu tertentu. (Ramdhan et al., 2025) menjelaskan bahwa kondisi tersebut membuat pasangan sangat bergantung pada media komunikasi digital untuk mempertahankan kedekatan emosional.

Salah satu bentuk komunikasi interpersonal yang relevan dalam konteks hubungan romantis jarak jauh adalah komunikasi asertif. Komunikasi asertif merupakan kemampuan individu untuk menyampaikan perasaan, kebutuhan, dan pendapat secara jujur, terbuka, serta tetap menghargai hak dan perasaan orang lain. (Alberti & Emmons, 2017) menyatakan bahwa komunikasi asertif membantu individu menghindari pola komunikasi pasif maupun agresif yang berpotensi merusak hubungan interpersonal. Dalam hubungan romantis, komunikasi asertif memungkinkan pasangan untuk mengungkapkan perasaan secara jelas sekaligus menjaga keharmonisan hubungan.

Pada hubungan romantis jarak jauh, komunikasi asertif menjadi semakin penting karena pasangan tidak dapat sepenuhnya mengandalkan ekspresi nonverbal dalam memahami pesan yang disampaikan. Penelitian (Rani &

Laksmiwati, 2024) menunjukkan bahwa komunikasi asertif memungkinkan pasangan mengungkapkan ketidaknyamanan secara terbuka tanpa menimbulkan konflik berkepanjangan. Selain itu, penelitian (Zebua & Kartikawati, 2023) menemukan bahwa pola komunikasi yang terbuka dan saling menghargai dapat meningkatkan komitmen serta stabilitas hubungan pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh. Temuan lain dari (Pratiwi & Wijayani, 2023) juga menunjukkan bahwa keterbukaan, kepercayaan, serta empati dalam komunikasi interpersonal menjadi faktor penting yang memengaruhi kualitas hubungan romantis jarak jauh pada mahasiswa.

Meskipun kajian mengenai komunikasi dalam hubungan jarak jauh telah banyak dilakukan, penelitian yang secara khusus mengkaji peran komunikasi asertif dalam hubungan romantis jarak jauh akibat tuntutan pendidikan masih relatif terbatas, terutama dalam konteks mahasiswa. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menyoroti pola komunikasi digital atau kepuasan hubungan secara umum, sehingga aspek komunikasi asertif sebagai strategi komunikasi interpersonal dalam menjaga kualitas hubungan belum banyak dieksplorasi secara mendalam (Ramdhan et al., 2025; Zebua & Kartikawati, 2023).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran komunikasi asertif dalam menjaga kualitas hubungan romantis jarak jauh

pada mahasiswa yang menjalani hubungan tersebut akibat tuntutan pendidikan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai praktik komunikasi interpersonal dalam hubungan romantis jarak jauh, khususnya terkait bagaimana komunikasi asertif digunakan oleh pasangan untuk mempertahankan hubungan.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif dengan metode fenomenologi. Penelitian ini menggunakan metode fenomenologi sebagai pedoman dalam memahami pengalaman subjektif mahasiswa yang menjalani hubungan romantis jarak jauh akibat tuntutan pendidikan. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini berfokus pada penggalian makna komunikasi asertif sebagaimana dialami dan dimaknai secara langsung oleh informan. Melalui metode ini, peneliti berupaya mengungkap esensi pengalaman komunikasi interpersonal yang terbentuk dalam situasi keterpisahan geografis.

Proses analisis data dalam penelitian fenomenologi ini mengacu pada langkah-langkah yang dikemukakan oleh (Moustakas, 1994). Pertama, *epoche* atau *bracketing* di mana peneliti menanggukuhkan asumsi pribadi terhadap fenomena yang diteliti. Kedua, horizontalisasi yakni mengidentifikasi pernyataan-

pernyataan signifikan dari hasil wawancara. Ketiga, pengelompokan makna (*clustering of meaning*) ke dalam tema-tema pengalaman. Keempat, penyusunan deskripsi tekstural (*textural description*) mengenai apa yang dialami informan. Kelima, penyusunan deskripsi struktural (*structural description*) mengenai bagaimana pengalaman tersebut terjadi. Keenam, perumusan esensi pengalaman sebagai inti makna komunikasi asertif dalam hubungan romantis jarak jauh akibat tuntutan pendidikan.

Informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menjalani hubungan romantis jarak jauh *long-distance relationship* (LDR) akibat tuntutan pendidikan yang terdiri dari enam orang, dengan komposisi tiga laki-laki dan tiga perempuan untuk memperoleh variasi perspektif pengalaman komunikasi, serta memiliki intensitas komunikasi dengan pasangan setidaknya setiap hari atau beberapa kali dalam seminggu.

Kriteria yang ditetapkan meliputi mahasiswa aktif jenjang S1 atau sederajat dengan rentang usia 18–25 tahun sebagai kategori dewasa awal, sedang menjalani hubungan romantis jarak jauh karena faktor pendidikan seperti melanjutkan studi di kota atau provinsi berbeda, serta terpisah secara geografis lintas kota atau provinsi sehingga tidak memungkinkan pertemuan tatap muka secara rutin. Selain itu, durasi hubungan jarak jauh minimal satu tahun agar informan memiliki pengalaman komunikasi yang

Submit Date: 16 Maret 2026

Accepted Date: 30 Maret 2026

Published Date : 14 April 2026

cukup untuk direfleksikan, menggunakan media komunikasi seperti *WhatsApp*, *video call*, dan media sosial sebagai sarana utama mempertahankan hubungan, serta bersedia menjadi informan dan memberikan informasi secara terbuka melalui wawancara mendalam.

Penetapan kriteria tersebut bertujuan untuk memastikan bahwa informan benar-benar mengalami fenomena komunikasi asertif dalam konteks hubungan jarak jauh akibat tuntutan pendidikan. Adapun karakteristik informan penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.**  
**Detail Informan**

N o	Na ma	Jenis Kelamin	Usi a	Domisi li	La ma LD R
1.	Neli	Perempuan	22 Tahun	Kudus	3 Tahun
2.	Faisal	Laki-Laki	22 Tahun	Solo	3 Tahun
3.	Aulia	Perempuan	19 Tahun	Semarang	2 Tahun
4.	Rafly	Laki-Laki	19 Tahun	Kudus	2 Tahun
5.	Andini	Perempuan	23 Tahun	Jakarta	3 Tahun

6.	Adit	Laki-Laki	24 Tahun	Yogyakarta	3 Tahun
----	------	-----------	----------	------------	---------

Berdasarkan tabel tersebut, informan penelitian memiliki latar belakang usia dan pengalaman hubungan jarak jauh yang berbeda. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam secara daring dengan panduan wawancara semi-terstruktur. Analisis data dalam penelitian ini mengikuti model Miles, Huberman, dan Saldana yang menjelaskan bahwa proses analisis meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan atau verifikasi sebagai bagian dari alur kegiatan yang saling terkait dalam penelitian kualitatif (Miles et al., 2014).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN Dinamika dan Tantangan Komunikasi dalam *Long-Distance Relationship (LDR)*

Keputusan untuk menjalani hubungan jarak jauh (*Long-Distance Relationship*) sering kali dipicu oleh transisi kehidupan, seperti tuntutan pendidikan berkelanjutan. Berdasarkan hasil wawancara, ketiga pasangan informan mengonfirmasi bahwa LDR bukanlah keputusan yang mudah, namun diambil demi fokus pada penyelesaian masa studi. Informan Neli, misalnya, mengungkapkan bahwa transisi dari hubungan satu kota menjadi jarak jauh menimbulkan kekagetan tersendiri. "*Awalnya berat banget karena biasa apa-apa bareng... tapi kita*

*berdua sepakat kalau pendidikan itu prioritas, jadi ya harus dijalanin,"* ungkap Neli. Pernyataan serupa juga disampaikan oleh Informan Aulia yang memandang pendidikan sebagai investasi masa depan sehingga jarak dianggap sebagai fase sementara.

Kendati telah bersepakat, tantangan utama yang dihadapi para mahasiswa yang menjalani LDR adalah perbedaan jadwal akademik dan hilangnya isyarat nonverbal (*nonverbal cues*) dalam komunikasi bermediasi teknologi. Aulia menuturkan bagaimana perbedaan jadwal kuliah dan praktikum sering kali menghambat intensitas komunikasi mereka, "*Waktu dia kosong, aku lagi praktikum. Waktu aku free, dia malah lagi rapat BEM.*" Lebih lanjut, ketergantungan pada media komunikasi berbasis teks seperti *WhatsApp* sering kali menjadi sumber kesalahpahaman. Ketiadaan intonasi suara dan ekspresi wajah membuat pesan rentan disalahartikan. Hal ini ditegaskan oleh Neli: "*Sering banget salah paham. Di chat nulisnya biasa aja, tapi yang baca ngerasa kayak dimarahin. Kadang overthinking sendiri kalau dia lama balasnya.*"

Kondisi psikologis seperti kecemasan, *overthinking*, dan rasa kesepian menjadi dinamika keseharian pasangan LDR. Untuk mengatasi hal tersebut, para informan mengupayakan berbagai cara agar kehadiran pasangan tetap terasa secara virtual. Informan Andini dan Adit memiliki kebiasaan melakukan panggilan video (*video call*) pada malam hari, tidak sekadar untuk

mengobrol, melainkan untuk menemani satu sama lain mengerjakan tugas kuliah. "*Kalau udah pusing tugas, kita biasanya on cam aja di Zoom atau WhatsApp, gak harus ngobrol, yang penting lihat mukanya jadi ngerasa ditemenin,*" ujar Andini.

Temuan ini memperlihatkan bahwa hambatan terbesar dalam LDR mahasiswa bukanlah hilangnya rasa sayang, melainkan keterbatasan ruang dan waktu yang mendisrupsi komunikasi interpersonal. Mengacu pada literatur komunikasi antar pribadi, ketiadaan interaksi tatap muka menghilangkan lebih dari 70% unsur nonverbal (seperti kinesik dan paralinguistik) yang berfungsi memperjelas makna pesan (DeVito & DeVito, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian (Afrilya et al., 2024) yang menyatakan bahwa konflik komunikasi dalam LDR sering kali bersumber dari distorsi pesan teks yang memicu *overthinking* dan kecurigaan. Namun, inisiatif mahasiswa seperti melakukan *video call* saat mengerjakan tugas menunjukkan adanya proses adaptasi bermediasi komputer (*Computer Mediated Communication*). Praktik ini merupakan strategi reduksi ketidakpastian yang efektif untuk mengembalikan sensasi "kehadiran sosial" (*social presence*), sehingga hubungan tetap terasa intim meski terhalang jarak fisik (Pratiwi & Wijayani, 2023).

**Praktik Komunikasi Asertif Pasangan Mahasiswa**

Dalam menjalani *Long-Distance Relationship* (LDR), keterbatasan ruang sering kali memicu hambatan emosional seperti rasa sepi dan kecemburuan. Oleh karena itu, kecakapan dalam menyampaikan perasaan tanpa memicu konflik menjadi sangat krusial. Berdasarkan hasil wawancara, para informan mengupayakan penyampaian emosi secara jujur dan terbuka melalui praktik komunikasi asertif. Informan Aulia, misalnya, menyadari bahwa pasangannya memiliki kesibukan akademik yang padat, sehingga ia berhati-hati agar ekspresi kerinduannya tidak menjadi beban. Untuk menyalahi hal tersebut, Aulia secara spesifik menerapkan teknik komunikasi "*I-message*". "*Alih-alih bilang 'Kamu kok cuek?', aku lebih bilang 'Aku ngerasa agak kesepian nih kalau kita nggak ngobrol seharian'. Jadi fokus ke perasaanku, bukan nyerang dia, biar dia nggak merasa disalahkan,*" ungkap Aulia. Ketika Aulia merasa prioritas pasangannya bergeser akibat organisasi kampus, ia memilih jujur mengutarakannya secara langsung. Hasilnya, pasangan Aulia merespons tanpa bersikap defensif dan mereka berhasil menyepakati pembuatan "jadwal kencan virtual" secara rutin.

Praktik keterbukaan asertif ini juga terlihat pada pengalaman informan Andini, khususnya dalam mengelola isu sensitif yang berpotensi memicu masalah kepercayaan. Ketika mantan kekasihnya tiba-tiba menghubungi melalui pesan teks, Andini memilih

untuk berterus terang sejak awal kepada pasangannya. "*Akhirnya saya terus terang terbuka dengan pasangan ngasih tau kalo mantan nge-chat dan saya juga ngirim bukti screenshot chat-nya... saya ngerasa takut dia tersinggung atau marah, tetapi dibalik ketakutan itu dia tidak marah, dan dia nerima omongan saya tanpa berujung berantem,*" jelas Andini. Tindakan asertif Andini dengan menunjukkan bukti dan pada akhirnya memblokir kontak tersebut sukses mencegah munculnya asumsi negatif dari pasangannya.

Temuan ini menunjukkan bahwa komunikasi asertif berfungsi sebagai mekanisme perlindungan hubungan (*relationship maintenance*) yang sangat efektif bagi mahasiswa yang menjalani LDR. Penggunaan teknik penyampaian perasaan oleh Aulia dan transparansi yang dilakukan oleh Andini sangat sejalan dengan konsep (Alberti & Emmons, 2017) yang menegaskan bahwa komunikasi asertif adalah kemampuan individu menyampaikan perasaan dan kebutuhan secara jujur tanpa mengabaikan hak maupun perasaan pasangannya. Dengan berfokus pada ungkapan perasaan diri sendiri (seperti "*aku merasa kesepian*") alih-alih melontarkan tuduhan agresif (seperti "*kamu cuek*"), para informan berhasil menghindari pola komunikasi pasif-agresif yang berpotensi menyudutkan pasangan. Kondisi ini membuktikan temuan (Rani & Laksmiwati, 2024), di mana komunikasi asertif terbukti

memberdayakan pasangan untuk mengungkapkan ketidaknyamanan secara terbuka tanpa memicu konflik yang berkepanjangan. Lebih dari itu, sikap asertif ini memfasilitasi terjadinya resolusi yang produktif seperti pembuatan kesepakatan jadwal komunikasi yang pada akhirnya menumbuhkan rasa saling percaya dan stabilitas hubungan di tengah jarak.

### **Mediasi Teknologi dan Resolusi Konflik**

Ketergantungan pada media komunikasi berbasis teknologi merupakan karakteristik utama dalam hubungan LDR. Namun, ketiadaan interaksi tatap muka sering kali menjadi tantangan, terutama saat terjadi konflik atau kesalahpahaman. Berdasarkan hasil wawancara, para informan memiliki kesadaran kolektif mengenai keterbatasan pesan teks (*chat*) dalam menyampaikan emosi, sehingga mereka mempraktikkan mediasi teknologi secara taktis. Informan Neli dan Faisal mengungkapkan bahwa mereka berupaya menggunakan emoji di setiap akhir kalimat pesan teks untuk menjaga agar obrolan tetap ekspresif. Namun, ketika terjadi pertengkaran, mereka sepakat untuk langsung beralih ke panggilan suara (*telepon*).

Pendekatan resolusi konflik serupa juga diterapkan oleh pasangan Aulia dan Rafly, yang secara sadar memilih untuk menghentikan perdebatan di *chat* ketika ketegangan mulai memuncak. Aulia menyadari bahwa pesan teks tidak memiliki intonasi, sehingga sangat

rentan memicu *overthinking* dan misinterpretasi. Oleh karena itu, *Video Call* menjadi media utama mereka untuk meredakan emosi, karena melihat wajah dan mendengar suara pasangan secara langsung terbukti lebih cepat menurunkan ego masing-masing. Lebih lanjut, informan Andini dan Adit memiliki kebiasaan menggunakan teks hanya untuk memastikan kesiapan waktu sebelum berdiskusi. Ketika konflik mendesak terjadi, seperti saat Andini harus mengklarifikasi pesan dari mantan kekasihnya, ia menghindari penyelesaian lewat teks dan langsung mengandalkan *video call*. Langkah ini diambil agar ia dapat menyajikan fakta beserta bukti secara transparan, seraya melihat ekspresi pasangannya guna mencegah asumsi negatif.

Temuan di atas menunjukkan bahwa kemampuan "pemilihan media" (*media selection*) memainkan peran krusial dalam resolusi konflik bagi mahasiswa yang menjalani LDR. Praktik peralihan saluran komunikasi dari media asinkron yang miskin isyarat nonverbal (seperti *chat WhatsApp*) menuju media sinkron yang kaya isyarat (seperti *Video Call* atau *Telepon*) merupakan strategi adaptif untuk mengembalikan "kehadiran sosial" (*social presence*). Hal ini sejalan dengan pernyataan (Merolla, 2010) bahwa ketergantungan pada teknologi berpotensi memunculkan distorsi makna pesan apabila tidak dibarengi dengan kecakapan mengelola media. Ketika konflik terjadi, fitur visual pada *Video Call* memungkinkan pasangan

untuk menangkap kembali bahasa nonverbal (seperti ekspresi wajah, kontak mata, dan intonasi suara) yang hilang dalam teks. Temuan ini secara langsung mengonfirmasi riset terbaru dari (Anggreswari & Zulkha, 2025) serta (Putriana et al., 2024) yang menegaskan bahwa penggunaan panggilan video sangat efektif dalam meminimalisir ambiguitas emosi, mencegah konflik berlarut-larut, dan menjaga kestabilan komitmen pada pasangan beda kota.

### **Dampak Komunikasi Asertif terhadap Kualitas Hubungan**

Praktik komunikasi asertif yang diterapkan secara konsisten terbukti tidak hanya mampu meredakan konflik, tetapi juga memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kualitas dan kepuasan hubungan. Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan sepakat bahwa keterbukaan merupakan kunci utama untuk bertahan dalam *long-distance relationship* (LDR). Informan Aulia bahkan mengibaratkan komunikasi dan keterbukaan sebagai "nyawa" dari LDR. *"Tanpa keterbukaan, kita bakal terus-terusan nebak-nebak (asumsi)... Dengan jujur, kita jadi punya satu dunia yang sama meskipun raganya beda kota,"* jelas Aulia. Keterbukaan ini secara langsung berimplikasi pada tumbuhnya rasa saling percaya yang kuat. Informan Andini menegaskan hal serupa, di mana sikap saling percaya dan kejujuran mencegah hubungan LDR dari perpisahan.

Lebih jauh lagi, tercapainya kualitas hubungan yang baik memberikan dampak psikologis yang positif bagi para mahasiswa. Terpolanya komunikasi asertif membuat para informan terbebas dari tuntutan mengecek telepon seluler setiap saat, sehingga kecemasan (*overthinking*) menurun drastis. Neli dan Faisal merasakan bahwa kepercayaan yang terbangun membuat mereka lebih tenang menjalani aktivitas keseharian. *"Karena adanya kepercayaan dan komunikasi yang cukup baik, saya bisa lebih fokus pada perkuliahan tanpa terlalu merasa khawatir,"* ungkap Neli. Hal ini membuktikan bahwa keberhasilan mengelola komunikasi jarak jauh berdampak lurus pada produktivitas akademik mahasiswa seperti yang dituturkan oleh Aulia dan Andini bahwa mereka menjadi lebih produktif mengerjakan tugas dan semangat menjalani kuliah tanpa terbebani oleh konflik asmara.

Temuan ini mengonfirmasi pernyataan (DeVito & DeVito, 2019) bahwa kualitas komunikasi interpersonal merupakan indikator utama dari kepuasan suatu hubungan. Pada pasangan LDR, keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang difasilitasi oleh komunikasi asertif berperan penting dalam membentuk ikatan emosional (Zebua & Kartikawati, 2023). Kemampuan informan dalam mengutarakan perasaannya secara jujur mampu mereduksi hambatan kecurigaan yang sering kali menjadi penyebab utama runtuhnya hubungan

jarak jauh. Temuan ini sangat sejalan dengan penelitian (Sarosija, 2024) serta (Geong & Wedyorini, 2025) yang membuktikan bahwa keterbukaan berkolerasi positif dengan tingginya kepuasan hubungan romantis pada individu dewasa awal. Selain itu, temuan di mana mahasiswa menjadi lebih fokus kuliah mendukung hipotesis bahwa komunikasi yang efektif menciptakan *secure attachment* (kelekatan yang aman) pada pasangan, di mana hubungan romantis beralih fungsi menjadi sistem dukungan sosial (*social support*), bukan lagi menjadi beban pikiran (Pramantari & Soetjningsih, 2023; Putri, 2019).

#### 4. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, penerapan komunikasi asertif yang konsisten tidak hanya mereduksi ambiguitas dan konflik, tetapi juga menumbuhkan rasa saling percaya, menurunkan kecemasan (*overthinking*), serta menciptakan kelekatan yang aman (*secure attachment*) sehingga mahasiswa dapat terhindar dari stres relasional dan tetap berfokus pada produktivitas akademiknya. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa komunikasi asertif berperan krusial sebagai mekanisme pemeliharaan hubungan (*relationship maintenance*) bagi mahasiswa yang menjalani *long-distance relationship* (LDR) akibat tuntutan pendidikan. Di tengah tantangan minimnya isyarat nonverbal dan perbedaan jadwal akademik, praktik penyampaian perasaan secara

jujur (seperti penggunaan "*I-message*") dan keterbukaan emosional terbukti efektif mencegah pola komunikasi pasif-agresif. Keberhasilan ini juga didukung oleh kecakapan bermediasi teknologi (*media selection*), transisi dari pesan teks menuju panggilan video (*video call*) saat resolusi konflik mampu meminimalisir distorsi pesan dan mengembalikan "kehadiran sosial".

Sebagai implikasi praktis, pasangan *long-distance relationship* (LDR) disarankan untuk secara sadar mempraktikkan pengungkapan diri (*self-disclosure*) yang jujur dan menyetujui aturan untuk tidak menyelesaikan konflik melalui media teks asinkron guna menghindari eskalasi kesalahpahaman. Sementara itu, bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan demografis informan di luar kalangan mahasiswa atau menggunakan pendekatan kuantitatif guna mengukur secara presisi tingkat signifikansi antara frekuensi mediasi video dengan kepuasan hubungan. Selain itu, riset mendatang dapat mengeksplorasi variabel tambahan seperti pengaruh durasi *long-distance relationship* (LDR) atau latar belakang budaya terhadap strategi resolusi konflik dalam hubungan romantis jarak jauh.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

Afrilya, A., Azzahra, K., Nasichah, & Syarifah, T. (2024). Konflik Komunikasi Interpersonal Dalam

Submit Date: 16 Maret 2026

Accepted Date: 30 Maret 2026

Published Date : 14 April 2026

- Longdistance Relathionsip (LDR) Studi Kasus Pada Mahasiswa. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 30–36. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v5i01.3182>
- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2017). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships* (10th ed.). New Harbinger Publications.
- Andry Poltak Lasriado Girsang, Agustina, R., Nugroho, S. W., & Sulistyowati, N. P. (2023). *Statistik Pendidikan*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/11/24/54557f7c1bd32f187f3cdab5/statistik-pendidikan-2023.html>
- Anggreswari, N. P. Y., & Zulkha, I. (2025). Analisis Media Komunikasi pada Pasangan Long Distance Relationship (LDR) Beda Negara. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(9), 1932–1938. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i9.4540>
- APJII. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. APJII. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Dainton, M., & Aylor, B. (2002). Patterns of communication channel use in the maintenance of long-distance relationships. *Communication Research Reports*, 19(2), 118–129. <https://doi.org/10.1080/08824090209384839>
- DeVito, J. A., & DeVito, J. (2019). *The Interpersonal Communication Book* (15th ed.). Pearson Education, Inc., Boston.
- Fahriansyah, D., & Fajarini, S. D. (2025). KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM PEMELIHARAAN HUBUNGAN JARAK JAUH. *Jurnal Sarjana Ilmu Komunikasi (J-SIKOM)*, 6(2), 373–387. <https://doi.org/10.36085/jsikom.v6i2.9357>
- Geong, E. A. T., & Wedyorini, E. (2025). Dinamika Kepuasan Relasi Romantis dalam Hubungan Jarak Jauh : Perspektif Psikologis. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 14(2), 286–296. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2>
- Merolla, A. J. (2010). Relational Maintenance and Noncopresence Reconsidered: Conceptualizing Geographic Separation in Close Relationships. *Communication Theory*, 20(2), 169–193. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2010.01359.x>

- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.
- Moustakas, C. E. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Thousand Oaks, CA Sage Publications.  
<https://doi.org/10.4135/9781412995658>
- Pramantari, A. C. G., & Soetjningsih, C. H. (2023). SECURE ATTACHMENT DAN KUALITAS HUBUNGAN BERPACARAN PADA DEWASA AWAL YANG MENJALANI LDR. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 1845–1856.  
<https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4602>
- Pratiwi, G. B., & Wijayani, Q. N. (2023). Komunikasi Interpersonal Dalam Hubungan Pasangan Jarak Jauh (LDR) Pada Mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura. *Gandiwa Jurnal Komunikasi*, 3(2), 34–40.  
<https://doi.org/10.30998/g.v3i2.2482>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40.  
<https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putriana, M., Sari, W. P., Sulistyarini, D., Selvyana, A., Sabila, A. P., Tsabitahadi, E., Ghania, F. A., & Sari, L. K. Y. (2024). ANALISIS PENGGUNAAN APLIKASI WHATSAPP DALAM MENINGKATKAN EFEKTIVITAS KOMUNIKASI ANTAR PRIBADI PADA HUBUNGAN ASMARA JARAK JAUH. *DIALEKTIKA KOMUNIKA: Jurnal Kajian Komunikasi Dan Pembangunan Daerah*, 12(1), 1–11.  
<https://doi.org/10.33592/dk.v12i1.4802>
- Ramadhan, M., Ema, & Oxygentr, O. (2025). Komunikasi Interpersonal dalam Hubungan JarakJauh(LongDistance Relationship) pada Mahasiswa Universitas SingaperbangsaKarawang di Luar Pulau Jawa. *J-CEKI: Jurnal CendekiaIlmiah*, 4(6), 1009–1020.  
<https://doi.org/10.56799/jceki.v4i6.10830>
- Rani, A. S., & Laksmiwati, H. (2024). Komunikasi Asertif Sebagai Upaya Penyelesaian Konflik dalam Hubungan Romantis. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 225–240.  
<https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.161207>

Sarosija, Y. D. (2024). The Relationship of Self-Disclosure to Relationship Satisfaction in Early Young Adults in Long Distance Relationships. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 54–63. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6156>

Stafford, L. (2005). *Maintaining long-distance and cross-residential relationships*. Lawrence Erlbaum Associates.

Zebua, P. H., & Kartikawati, D. (2023). Communication Patterns in Distant Relationship Couples Dating in Maintaining Commitment Through Whatsapp. *International Journal of Education and Social Science (IJESS)*, 4(1), 32–40. <https://doi.org/10.56371/ijess.v4i1.127>