

Pola Komunikasi dan Manajemen Konflik pada Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Pacaran Jarak Jauh: Sebuah Studi Kasus

Dwi Susi Miftakhul Jannah¹, Herlan Pratikto²

Program Studi Pendidikan Profesi Psikolog, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

1542500119@surel.untag-sby.ac.id¹, herlanpratikto@untag-sby.ac.id²

Abstrak

Kata Kunci:

Dewasa Awal,
Hubungan Pacaran
Jarak Jauh,
Manajemen
Konflik, Pola
Komunikasi

Individu-individu yang telah memasuki masa dewasa awal banyak mengambil keputusan-keputusan penting dalam hidup, salah satunya yaitu menjalani pacaran jarak jauh. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pasangan yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh sangat rawan dengan adanya konflik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola komunikasi dan manajemen konflik pada dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dan menggunakan metode wawancara untuk mendapatkan data. Kemudian, informan dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang berusia 20-25. Hasil penelitian ini menunjukkan beberapa detail pola komunikasi pada hubungan pacaran jarak jauh, seperti cara komunikasi, topik pembicaraan ketika melakukan komunikasi, pertemuan antara informan dan pasangannya, cara menjaga hubungan pacaran jarak jauh agar bertahan, dan cara untuk dapat merasa dekat satu sama lain. Terakhir namun tidak kalah penting, hasil penelitian ini juga menunjukkan beberapa detail manajemen konflik, seperti pemicu munculnya konflik dalam hubungan pacaran jarak jauh, manajemen dan penyelesaian konflik dalam hubungan pacaran jarak jauh, alasan masih bertahan dalam menjalani hubungan pacaran jarak jauh, dan hal yang ditekankan informan terkait kunci utama dalam menjalani hubungan pacaran jarak jauh.

Abstract

Keyword:

Communication
Patterns, Conflict
Management, Early
Adult, Long
Distance Dating
Relationship

Individuals who have entered early adulthood make many important decisions in life, one of which is to undergo long-distance dating. Some previous studies have shown that couples in long-distance dating relationships are prone to conflict. This study aims to determine communication patterns and conflict management in early adults who undergo long-distance dating relationships. This research uses a case study approach and uses the interview method to obtain data. Then, the informants in this study are early adults aged 20-25. The results of this study show some details of communication patterns in long-distance dating relationships, such as ways of communication, topics of conversation when communicating, meetings between informants and their partners, ways to maintain long-distance dating relationships to survive, and ways to feel close to each other. Last but not least, the results of this study also show some details of conflict management, such as the triggers of conflict in long-distance dating relationships, the conflict management and resolution in long-distance dating relationships, the reasons for still surviving long-distance dating relationships, and what informants emphasize regarding the main keys in undergoing long-distance dating relationships.

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



PENDAHULUAN

Salah satu tahapan perkembangan pada perjalanan kehidupan manusia adalah dewasa awal. Tahap perkembangan dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja yang mengarah pada masa dewasa. Masa dewasa awal tersebut digambarkan sebagai periode transisi yang sebagian merupakan perluasan dari masa remaja dan sebagian lagi merupakan masa percobaan atas peran dewasa (Arnett dalam King, 2017). Menurut Feist & Feist (2017), masa dewasa awal dalam tahapan perkembangan manusia dimulai sekitar usia 19 sampai 30 tahun. Sedangkan, King (2017) berpendapat bahwa masa dewasa awal berlangsung dari usia 20-an sampai 30-an tahun. Selanjutnya, menurut Erikson dalam teori psikososial, dewasa awal berada di tahap intimacy vs isolation (King, 2017). Tahap tersebut ditandai dengan pembentukan relasi akrab atau intim dengan individu lain menjadi tugas perkembangannya. Relasi akrab dapat beragam wujudnya, mulai dari berteman, bersahabat, sampai hubungan yang lebih mendalam dan intim yaitu relasi pacaran. Jika individu mampu membangun relasi akrab, maka akan terwujud intimasi. Sebaliknya, apabila individu gagal membangun hubungan tersebut, maka akan mengalami tahap isolasi.

Syahputri dan Khoirunnisa (2021) menyatakan bahwa dewasa awal cenderung mempunyai dorongan untuk membangun hubungan romantis yang stabil dengan lawan jenis. Dengan itu, tidak jarang dewasa awal memiliki hubungan romantis yaitu hubungan pacaran. Pacaran dapat didefinisikan dengan melakukan sebuah hubungan yang mana ada dua individu yang melakukan pertemuan dan mengerjakan serangkaian aktivitas

secara bersamaan agar satu sama lain dapat saling mengenal (Tandrianti & Darminto, 2018). Lebih lanjut, Kusuma & Sukmawati P. (2018) menjelaskan bahwa pacaran adalah suatu hubungan yang dijalani oleh dua individu yang sudah saling mengenal secara lebih mendalam antara satu dengan lainnya, baik dari sisi minat, kepribadian, dan lain-lain sebelum mengambil keputusan yang serius yaitu memasuki jenjang pernikahan (Kusuma & Sukmawati P., 2018).

Dharmawijati (2015) menyatakan bahwa ketika sedang menjalani masa pacaran, biasanya individu berkeinginan untuk dapat berdekatan dengan pasangannya, tetapi pada kenyataannya tidak semua individu dapat dekat dengan pasangannya ketika menjalani masa pacaran. Selanjutnya, Kusuma & Sukmawati P. (2018) menjelaskan bahwa dewasa awal mempunyai beberapa tugas perkembangan lainnya yang menjadikan individu tersebut tidak dapat hanya mengutamakan hubungan pacarannya. Oleh karena itu, tidak jarang individu dewasa awal mengambil keputusan untuk menjalani pacaran jarak jauh agar dapat terus mempertahankan hubungannya sekaligus untuk dapat tetap memenuhi beberapa tugas perkembangannya.

Beberapa tugas perkembangan yang dimiliki dewasa awal salah satunya adalah memilih teman hidup (Hurlock dalam Septiani & Cahyanti, 2022). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Havighurst (dalam Kusuma & Sukmawati P., 2018) yang menyatakan bahwa tugas perkembangan pada dewasa awal diantaranya membutuhkan satu individu yang cocok agar menjadi calon pasangan hidup dalam menemaninya untuk menjalani kehidupan rumah tangga. Selanjutnya, dewasa awal yang sudah selesai dalam menempuh pendidikan akan menunjukkan dirinya untuk meraih karir tertinggi dan juga berusaha untuk dapat lebih mandiri secara ekonomi serta tidak bergantung lagi dengan orangtuanya. Sedangkan, menurut Hurlock (dalam Putri, 2019) ketika berada pada masa dewasa awal, individu diharapkan memiliki kemampuan dalam mengambil peran yang baru, diantaranya menjadi suami/istri, orangtua, mampu mencari nafkah, memiliki tekad-tekad baru, dan memiliki kemampuan untuk mengembangkan sikap-sikap serta nilai-nilai yang baru sesuai dengan tugas barunya tersebut. Dewasa awal ini merupakan masa transisi dari yang sebelumnya bergantung dengan orang tua menuju kehidupan yang mandiri dari beberapa sisi, baik dari ekonomi, memiliki kebebasan dalam menentukan hal-hal yang bersangkutan dengan dirinya sendiri, dan memiliki pandangan terkait hal yang berhubungan dengan masa depan yang lebih realistis (Hurlock dalam Putri, 2019). Oleh karena itu, individu dewasa awal sudah harus memiliki kemandirian dalam pendidikan dan pekerjaan yang dapat membuat individu tersebut dihadapkan pada hubungan pacaran jarak jauh serta agar hubungan pacaran yang telah terjalin dapat tetap bertahan sembari tetap menjalankan tugas sebagai individu dewasa awal.

Menurut Pistole, dkk. (dalam Septiani & Cahyanti, 2022) pacaran jarak jauh merupakan suatu hubungan romantis yang mana kedua belah pihak sedang terpisah dari segi geografis. Sedangkan menurut Fatraya (2018) hubungan jarak jauh merupakan hubungan dari pasangan yang terpisah jarak (geografis) yang berjauhan, contohnya adanya perbedaan kota, negara, bahkan benua (Fatraya, 2018). Selanjutnya, Tania & Nurudin (2021) menyatakan bahwa hubungan jarak jauh merupakan hubungan yang dijalani oleh sepasang laki-laki dan perempuan yang mempunyai perbedaan tempat dan terpisahkan oleh jarak. Lebih lanjut, hubungan jarak jauh tersebut dapat disebabkan adanya tuntutan pekerjaan, pendidikan, masalah pribadi, atau faktor-faktor lainnya. Sehingga, hal tersebut membuat pasangan ini tidak mempunyai kesempatan dalam melakukan kontak fisik untuk periode waktu tertentu.

Beberapa hasil penelitian mengungkapkan bahwa pasangan yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh sangat rawan dengan adanya konflik dan dapat memicu munculnya stres baik secara biologis dan psikologis (Purba & Siregar dalam Dharmawijati, 2015). Hasil penelitian dari Lydon (dalam Winayanti & Widiasavitri, 2016) menunjukkan bahwa bahwa 75% dari 55 hubungan yang menjalani pacaran jarak jauh harus kandas pada tahun pertama. Pendapat tersebut didukung dari adanya survei yang dilaksanakan oleh The Center for Study of Long Distance Relationship (Syahputri & Khoirunnisa, 2021) yang menyatakan bahwa sebesar 42% dari pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh gagal salah satunya karena munculnya konflik yang ada. Hasil penelitian-penelitian tersebut menemukan bahwa banyak pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh menghadapi konflik yang tidak dapat dihindari pada hubungan mereka.

Menurut Nasution & Lestari (2020), konflik merupakan cerminan adanya ketidakcocokan, baik ketidakcocokan yang disebabkan berlawanan arah maupun karena adanya perbedaan. Lebih lanjut, konflik dapat bersumber dari ketimpangan alokasi sumber daya ekonomi dan kekuasaan, ketidaksetaraan nilai dan identitas, serta kesalahan persepsi dan kesalahan komunikasi. Sedangkan menurut Mitchell (2020), konflik adalah keadaan dua individu atau lebih yang ingin mencapai suatu tujuan yang salah satunya diyakini dapat dicapai tetapi tidak dapat dicapai. Sehingga, ketika tujuan tersebut tidak tercapai, maka potensi konflik mungkin terjadi dan kemungkinan besar salah satu pihak tidak puas dalam hubungan atau interaksi sebelumnya.

Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Purdue University di Indiana, Amerika Serikat kepada 200

responden menunjukkan bahwa sebagian besar individu mengalami stres, depresi, dan feeling blue ketika menjalani hubungan jarak jauh (Kurniati, 2015). Hal tersebut terjadi karena tidak tercapainya sebagian besar dari kebutuhan emosional, seperti kebutuhan biologis yang tidak terpenuhi dari pasangan suami-istri, masalah yang muncul terkait rasa kepercayaan dari kesetiaan pasangan, sampai konflik-konflik yang muncul karena adanya permasalahan teknis dari alat komunikasi, contohnya adanya masalah pada sinyal telepon atau jaringan internet. Konflik lain yang juga dapat muncul yaitu terkait dengan keadaan hubungan jarak jauh yang dirasa tidak umum membuat pasangan akan melakukan perbandingan antara hubungan yang dijalannya dengan hubungan lainnya yang jarak dekat, kesibukan dari masing-masing individu, pasangan yang menjadi posesif, waktu untuk melakukan pertemuan yang relatif singkat, terdapat orang ketiga dalam hubungan dan kesalahan dalam komunikasi (Kusuma & Sukmawati, 2018). Terakhir tapi tidak kalah penting, konflik-konflik dalam hubungan biasanya juga terjadi karena adanya komunikasi yang buruk, tingginya rasa kecurigaan, rendahnya rasa kepercayaan, kesalahpahaman, masalah yang tidak sepenuhnya selesai sehingga akan menjadi besar seiring berjalannya waktu dan adanya kesibukan dari masing-masing pasangan (Fatraya, 2018).

Pasangan yang sedang menjalani hubungan pacaran jarak jauh akan rentan menghadapi konflik karena terdapat perbedaan cara komunikasi dan pertemuan tatap muka yang minim. Padahal, komunikasi secara tatap muka merupakan komunikasi yang lebih efektif karena pesan akan diterima secara langsung tanpa melewati perantara (Fatraya, 2018). Dalam kata lain, hubungan jarak jauh ini memerlukan strategi manajemen konflik agar hubungan tersebut tidak berujung pada perpisahan. Lebih lanjut, setiap konflik membutuhkan strategi pengelolaan atau manajemen konflik khusus agar dapat menemukan solusinya. Menurut Beebe (dalam Nasution & Lestari, 2020), manajemen konflik adalah jalan yang dapat dilakukan untuk menemukan cara yang paling efektif dalam menyelesaikan konflik dengan berusaha memahami terkait apa itu konflik, apa penyebabnya, dan apa yang harus dilakukan. Dalam hal ini, manajemen konflik dilakukan sebagai bentuk komunikasi untuk dapat menggeser disfungsi dan ketidaksesuaian yang terjadi dengan persetujuan yang produktif (Teti & Widyastuti, 2015). Sedangkan, Wirawan (dalam Teti & Widyastuti, 2015) menyatakan bahwa manajemen konflik didefinisikan sebagai kemampuan dari individu dalam memproses atau memiliki cara untuk menghadapi suatu masalah dengan cara mencari suatu jalan keluar dari ketidakcocokan, perselisihan dan kesalahpahaman yang dapat mengakibatkan konflik muncul. Berdasarkan uraian di atas, manajemen konflik dapat disimpulkan sebagai jalan yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan konflik dengan cara melakukan komunikasi, mencari penyebab konflik, ketidakcocokan, perselisihan maupun kesalahpahaman yang dapat mengakibatkan munculnya konflik, dan menemukan jalan keluarnya.

Robbins dan Judge (dalam Johar & Sulfinadia, 2020) menjelaskan terdapat beberapa strategi manajemen konflik, antara lain: (1) Kompetisi, terjadi ketika individu hanya mengejar sesuatu yang dipedulikan dengan mengorbankan individu lain dan memanfaatkan kekuasaan apapun yang mungkin diperlukan untuk memenangkan posisi yang diinginkan serta mencoba menjaga hak-hak dan posisi dari yang menurutnya benar atau sekedar ingin menang; (2) Kolaborasi atau pemecahan masalah, terjadi ketika dua belah pihak berusaha agar kepentingan dan tujuan dari individu lain serta dirinya sendiri dapat tercapai sehingga dapat ditemukan solusi yang akan memuaskan keduanya; (3) Penghindaran, terjadi ketika individu tidak lekas menyelesaikan urusannya dan urusan individu lain serta memiliki kecenderungan untuk tidak memperdulikan konflik yang sedang terjadi; (4) Akomodasi, terjadi ketika individu cenderung mengabaikan kebutuhannya sendiri atau mengorbankan dirinya sendiri untuk memuaskan kebutuhan individu lain; (5) Kompromi, terjadi ketika individu mencari solusi yang bijaksana dan dapat serta kedua belah pihak diharapkan dapat merasa puas (Johar & Sulfinadia, 2020). Sedangkan, Duval dan Miller (dalam Nadia et al., 2017) berpendapat bahwa ada beberapa hal yang dapat ditempuh dalam menghadapi konflik yang sedang terjadi, antara lain: (1) melawan konflik dengan melakukan percekocokan yang melibatkan emosi tinggi; (2) melakukan penghindaran masalah yang sedang terjadi dan menolak untuk meredakan situasi konflik; dan (3) mengutarakan suatu resolusi konflik atau penyelesaian konflik yang memiliki tujuan pada perdamaian sehingga konflik tidak semakin bertambah (Nadia et al., 2017).

Terdapat penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini. Hasil penelitian Fatraya (2018) menemukan bahwa untuk menjalani hubungan jarak jauh yang rawan dengan konflik dan perpisahan, pasangan terus bertahan karena memiliki rasa saling menyayangi dan mencintai. Hal ini ditandai dengan seberapa sering mereka saling mengungkapkan perasaan, adanya rasa saling percaya, mengerti dengan keadaan pasangan dan terbuka. Hal tersebut merupakan cara-cara untuk mengelola komunikasi sehingga hubungan keintiman dalam hubungan dapat terus berkembang. Selain itu, penelitian Kurniati (2015) menunjukkan bahwa keharmonisan dari hubungan romantis tersebut ditentukan oleh frekuensi dari interaksi yang ditempuh dengan melakukan komunikasi terkait hal-hal ringan yang dirasa menjadi salah satu strategi khusus agar tetap terhubung bersama pasangannya sehingga meskipun mempunyai waktu yang terbatas untuk menjalani kegiatannya secara

bersama-sama, setiap pasangan juga tetap memiliki keyakinan akan pentingnya hubungan yang dijalani (Kurniati, 2015). Selain itu, mempertahankan keharmonisan hubungan jarak jauh juga dapat dilakukan dengan cara melakukan komunikasi secara efektif, memiliki rasa percaya dengan pasangan, keterbukaan diri, dan mempunyai keinginan yang kuat agar terus menjaga komitmen. Hasil tersebut juga sejalan Kurniawan et al. (2023) yang menyatakan bahwa kunci keharmonisan hubungan dan cara untuk terus menjaga komunikasi dengan pasangan adalah dengan saling kerjasama dan percaya satu sama lain.

Selanjutnya, terdapat juga penelitian studi kasus dari Ulfa & Adhrianti (2019) yang menemukan bahwa pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh mengolah konflik yang ada dengan cara bertukar pendapat satu sama lain, mengalah, meminta maaf, menghindari konflik, dan saling terbuka satu sama lain. Selanjutnya, fitur media Whatsapp yang acap kali digunakan sebagai upaya dalam penyelesaian konflik yang ada adalah fitur *video call* dan telepon. Penelitian lain juga dilakukan oleh Oktariani (2018) dalam mempertahankan hubungan pacarana jarak jauh dengan media komunikasi Line diketahui bahwa satu dari tiga pasangan mempunyai pola komunikasi persamaan dan sisanya pola komunikasi seimbang terpisah (Oktariani, 2018). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pola komunikasi seimbang terpisah terjadi pada salah satu pasangan karena faktor hubungan pacaran yang masih seumur jagung. Sedangkan pada pasangan kedua, pola komunikasi yang terbentuk yaitu pola komunikasi persamaan dijalankan karena keduanya memiliki kesibukan masing-masing dan lamanya hubungan pacaran membuat mereka saling memahami satu sama lain (Oktariani, 2018). Hasil penelitian Putri dan Sumardijati (2022) juga menyatakan bahwa pola komunikasi keseimbangan menurut pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh adalah pola komunikasi yang paling efektif untuk proses komunikasinya.

Berdasarkan uraian terkait penelitian yang sudah dilaksanakan sebelumnya, ditemukan beberapa perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Perbedaan penelitian dari Ulfa & Adhrianti (2019) dengan rancangan penelitian ini yaitu terkait media yang digunakan. Ulfa & Adhrianti (2019) terfokus melalui media komunikasi Whatsapp sedangkan penelitian ini tidak membatasi media yang dapat digunakan dalam rangka manajemen konflik pada pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Selain itu, subjek dalam penelitian ini dikhususkan pada individu dewasa awal yang sedang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Sedangkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kurniati (2015), Putri dan Sumardijati (2022) dan Kurniawan et al. (2023) subjek yang diteliti yaitu pasangan suami dan istri yang sedang menjalani hubungan jarak jauh. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa komunikasi penting dilakukan untuk mempertahankan keharmonisan dalam menjalani hubungan jarak jauh. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Oktariani (2018) menunjukkan bahwa ada beberapa pola komunikasi yang dilakukan oleh pasangan long distance relationship beserta faktor-faktornya.

Diantara beberapa penelitian di atas, akan tetapi, penelitian yang mengkaji mengenai pola komunikasi serta manajemen konflik pada pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh belum pernah diteliti. Berdasarkan uraian fenomena tersebut, peneliti bermaksud untuk mengkaji lebih lanjut dalam sebuah penelitian mengenai pola komunikasi dan manajemen konflik pada pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Selanjutnya, tujuan dari dilaksanakan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pola komunikasi dan manajemen konflik pada pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Oleh karena itu, pertanyaan penelitian untuk penelitian ini dapat diformulasikan sebagai berikut: 1) Bagaimana pola komunikasi pada pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh?; dan 2) Bagaimana manajemen konflik pada pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh?.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Creswell, J.W. (Fiantika et al., 2022) jenis penelitian kualitatif digunakan untuk penelitian tentang manusia dan sosial, yang mana peneliti akan melakukan pelaporan hasil penelitiannya berdasarkan data maupun analisa data yang ditemui di lapangan, kemudian akan melakukan deskripsi dalam bentuk laporan penelitian yang rinci (Fiantika et al., 2022). Lebih lanjut, peneliti memilih pendekatan studi kasus. Vredenberg (dalam Sari et al., 2022) menyatakan bahwa studi kasus merupakan sebuah pendekatan yang memiliki tujuan untuk mempertahankan keutuhan dari objek dan selanjutnya data yang berhasil dikumpulkan akan dipelajari secara keseluruhan yang terintegritasi (Sari et al., 2022). Pendekatan studi kasus digunakan karena memiliki tujuan untuk menggali masalah atau fenomena yang terjadi secara keseluruhan dan mendalam (Herdiansyah, 2015).

Informannya adalah dewasa awal yang berusia 20-25. Dewasa awal merupakan masa transisi yang signifikan karena pada masa tersebut beberapa individu dewasa awal memiliki kemungkinan memiliki rasa terjebak di antara keinginannya terkait hubungan romantis yang dijalannya dengan aspirasi dan rencana hidup

yang dimiliki (Collins & Van Dulmen dalam Watkins & Beckmeyer, 2020). Lebih lanjut, informan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan teknik purposive sampling, yaitu menentukan informan dari pertimbangan terkait beberapa karakteristik yang telah ditentukan. Beberapa karakteristik dari informan tersebut antara lain: (1) dewasa awal berusia 20-25 tahun; (2) sedang menjalani hubungan pacaran jarak jauh berbeda kabupaten/kota, provinsi, negara, atau benua; dan (3) telah menjalani hubungan pacaran jarak jauh selama lebih dari 1 tahun.

Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara. Metode wawancara yang diterapkan yaitu metode wawancara semi terstruktur. Untuk menggunakan metode wawancara semi terstruktur tersebut, penyusunan pedoman wawancara oleh peneliti akan dilakukan berdasarkan topik-topik pertanyaan yang telah direncanakan. Pedoman wawancara dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori manajemen konflik Robbins dan Judge. Terakhir tapi tidak kalah penting, peneliti memberikan pertanyaan terbuka yang memungkinkan informan untuk mengeksplorasi jawaban yang lebih luas (Sari et al., 2022).

Membangun rapport dengan informan merupakan hal penting yang perlu diperhatikan agar peneliti dapat memperoleh data yang relevan dengan masalah penelitiannya. Sedangkan untuk menjalin rapport, peneliti memiliki strategi tersendiri yakni sebelum mengajukan pertanyaan, hal pertama yang dilakukan oleh peneliti yaitu melakukan komunikasi informan dengan cara memperkenalkan diri dan kemudian bertanya untuk meminta kesediaan informan dalam memberikan informasi terkait penelitian. Selain itu, wawancara dilakukan secara semi formal agar dalam sesi wawancara tidak timbul rasa canggung. Sehingga, peneliti dan informan mendapatkan suasana yang menyenangkan saat proses wawancara berlangsung.

Untuk teknik analisis data menggunakan analisis tematik. Teknik analisis tematik adalah salah satu dari teknik analisis data untuk mengidentifikasi tema dari data yang terkumpul dan mencari keterkaitan antar tema (Sofiyana et al., 2022). Menurut Braun & Clarke terdapat enam tahapan untuk melakukan analisis tematik, antara lain: (1) peneliti melakukan pembiasaan atau pendekatan dengan data; (2) membuat kode awal; (3) merumuskan tema; (4) meninjau tema; (5) menentukan dan menamai tema; dan (6) menyusun laporan. Hadi (2020) menyebutkan bahwa tahap menyusun laporan ini merupakan pemilihan ekstrak yang paling mewakili sehingga mendapatkan hasil penelitian yang sesuai. Berdasarkan uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa peneliti menganalisis data penelitian yang telah didapatkan melalui wawancara semi terstruktur dengan teknik analisis tematik.

Selanjutnya, sumber data dan member check digunakan dalam penelitian ini untuk melakukan uji keabsahan data. Menurut Alfansyur & Mariyani (2020) triangulasi adalah usaha yang dilakukan untuk melakukan pengecekan informasi atau keabsahan data berdasarkan sudut pandang lain yang berbeda dari yang sudah dilakukan oleh peneliti dengan jalan melakukan sebanyak-banyaknya pengurangan terhadap ketidakjelasan dan makna ganda yang terbentuk saat melakukan pengumpulan dan analisis data. Triangulasi dilakukan bertujuan agar dapat meningkatkan kekuatan teoritis, metodologis, dan interpretatif dari suatu penelitian dengan metode kualitatif (Mekarisce, 2020). Teknik triangulasi yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu triangulasi waktu. Triangulasi waktu merupakan teknik yang dilakukan untuk mengecek konsistensi ketepatan atau kebenaran, dan kedalaman sebuah data dengan cara menggali data pada waktu yang berbeda (Helaluddin & Wijaya, 2019).

Teknik member check juga dilakukan untuk menguji keabsahan data dari penelitian ini. Member check adalah sebuah proses untuk memeriksa data yang diperoleh peneliti kepada informan (Birt et al., 2016). Hal tersebut dilakukan bertujuan untuk diketahuinya data yang ditranskripsikan telah sejalan dengan yang dimaksudkan oleh informan atau belum. Peneliti dalam hal ini bertemu kembali dengan informan untuk memeriksa data yang telah diperoleh. Oleh karena itu, informan dapat menambahkan atau mengurangi data dalam proses tersebut sehingga akan mendapatkan kesepakatan bersama dari peneliti dan informan (Mekarisce, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola komunikasi pada pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Hasil wawancara semi terstruktur yang dilakukan peneliti kepada informan menunjukkan data yang dapat menggambarkan pola komunikasi dan manajemen konflik pada pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Berikut merupakan data tematik mengenai pola komunikasi pada pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh.

Tabel 1. Pola Komunikasi

Pola Komunikasi	Detail Komunikasi
Tidak ada yang lebih mendominasi dalam berkomunikasi	

Cara komunikasi antara informan dengan pasangannya	Yang mengawali komunikasi setiap harinya dilakukan secara bergantian Tidak ada waktu tertentu dalam melakukan komunikasi Komunikasi dilakukan sebisa informan atau pasangannya untuk mengabari satu sama lain Media komunikasi beragam yaitu WhattsApp, <i>video call</i> , Instagram, Facebook, Telegram, Google Meet, Zoom
Topik pembicaraan ketika melakukan komunikasi	Aktivitas sehari-hari yang dilakukan Rencana kegiatan Rencana dalam melakukan pertemuan satu sama lain
Pertemuan antara informan dan pasangannya	Pertemuan dilakukan ketika keduanya sama-sama memiliki waktu luang Pertemuan dilakukan di rumah atau di <i>mall</i> Pertemuan dilakukan setengah hari atau sekitar 6 jam Informan dan pasangan bercanda dan berbincang terkait permasalahan yang sedang dialami ketika sedang bertemu Informan merasa canggung ketika bertemu dengan pasangan ketika jarak untuk melakukan pertemuan lebih dari satu bulan
Cara menjaga hubungan pacaran jarak jauh agar bertahan	Saling terbuka dan memberi kabar terkait aktivitas yang dilakukan Saling mengerti dan menyadari kesibukan masing-masing Saling memenuhi permintaan dari pasangan Saling memberi apresiasi berupa hadiah ketika berulang tahun dan ketika berhasil melampaui sesuatu Saling melakukan evaluasi dan introspeksi diri terkait kekurangan masing-masing Setelah melakukan evaluasi, informan dan pasangannya berupaya tidak mengulangi kesalahan masing-masing
Cara untuk dapat merasa dekat satu sama lain dalam hubungan pacaran jarak jauh	Melakukan pertemuan Saling membantu karena beban yang dimiliki menjadi terasa lebih ringan, misalnya ketika memiliki tugas di perkuliahan Merasa senang ketika dimintai bantuan oleh pasangannya karena apabila nanti berumah tangga juga akan saling membantu sama lain Menyukai ketika mengerjakan sesuatu bersama dengan pasangannya karena merasa saling membutuhkan dan saling menolong

Melalui tabel 1 di atas, dapat dilihat gambaran pola komunikasi informan dengan pasangannya ketika menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Lebih lanjut, tabel di atas menunjukkan lima pola komunikasi informan dengan pasangannya, yaitu cara komunikasi antara informan dengan pasangannya, topik pembicaraan ketika melakukan komunikasi, pertemuan antara informan dan pasangannya, cara menjaga hubungan pacaran jarak jauh agar bertahan, dan cara untuk dapat merasa dekat satu sama lain dalam hubungan pacaran jarak jauh. Pola komunikasi pertama adalah cara komunikasi antara informan dengan pasangannya. Pada pola komunikasi yang pertama ini terdapat lima detail komunikasi mengenai cara komunikasi antara informan dengan pasangannya. Detail pola komunikasi tersebut adalah tidak ada dominasi dalam berkomunikasi, komunikasi diawali secara bergantian serta sebisanya, tidak ada batasan waktu dalam berkomunikasi, dan media komunikasi yang digunakan beragam seperti WhattsApp, *video call*, Instagram, Facebook, Telegram, Google Meet, Zoom. Selanjutnya, pola komunikasi yang kedua yang ditemukan dalam penelitian ini adalah topik pembicaraan ketika melakukan komunikasi. Pada pola komunikasi yang kedua ini, terdapat tiga detail pola komunikasi yang ditunjukkan, yaitu topik mengenai aktivitas yang dilakukan sehari-hari, rencana kegiatan, serta rencana pertemuan satu sama lain.

Pola komunikasi ketiga, yaitu pertemuan antara informan dan pasangannya, terdapat lima detail pola komunikasi yang ditunjukkan. Detail pola komunikasi mengenai pertemuan antara informan dengan pasangannya yaitu pertemuan dilakukan di waktu luang, pertemuan dilakukan di rumah atau di *mall*, pertemuan dilakukan selama setengah hari, informan dan pasangan bercanda dan berbincang mengenai permasalahan, dan informan dan pasangan juga merasa canggung ketika jarak untuk melakukan pertemuan lebih dari satu bulan. Selanjutnya, pola komunikasi yang keempat adalah cara menjaga hubungan pacaran jarak jauh agar bertahan. Pada pola komunikasi yang keempat ini, terdapat enam detail pola komunikasi yang ditunjukkan. Detail pola komunikasi mengenai cara menjaga hubungan pacaran jarak jauh ini yaitu informan dan pasangan saling terbuka, saling mengerti, saling memenuhi permintaan, saling memberikan apresiasi, saling melakukan evaluasi dan introspeksi, serta berupaya tidak mengulangi kesalahan.

Pola komunikasi kelima yang merupakan pola komunikasi yang terakhir adalah cara untuk dapat merasa dekat satu sama lain dalam hubungan pacaran jarak jauh. Pada pola komunikasi yang terakhir ini, terdapat empat detail pola komunikasi yang ditunjukkan. Detail pola komunikasi mengenai cara untuk dapat merasa

dekat satu sama lain dalam hubungan pacaran jarak jauh ini yaitu dengan melakukan pertemuan, saling membantu meringankan beban, merasa senang ketika dimintai bantuan, serta saling membutuhkan dan saling menolong ketika mengerjakan sesuatu. Berdasarkan uraian di atas, hasil penelitian terkait pola komunikasi pada pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh menunjukkan banyak detail pola komunikasi dan cara komunikasi yang dilakukan oleh pasangan agar hubungan pacaran jarak jauh berjalan dengan lancar.

Manajemen konflik pada pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh

Hasil wawancara semi terstruktur yang dilakukan peneliti kepada informan pada penelitian ini juga menunjukkan data mengenai manajemen konflik pada pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Berikut merupakan data tematik tentang manajemen konflik pada pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh.

Tabel 2. Manajemen Konflik

Manajemen Konflik	Detail Manajemen Konflik
Pemicu munculnya konflik dalam hubungan pacaran jarak jauh	Aktivitas yang melelahkan sehingga berdampak pada komunikasi yang dilakukan Perubahan <i>mood</i> dalam diri informan ketika sedang datang bulan Tidak berterus terang dan tidak memberi kabar Ketika pasangannya keluar malam Ketika tidak segera membalas pesan yang dikirim Merasa kesepian ketika pasangan tidak segera memberi kabar atau membalas pesan yang dikirim Merasa lelah ketika harus membangunkan pasangan setiap pagi Pasangan informan pernah menjadi cuek juga ketika informan cuek Pasangan terkadang ingin menang sendiri ketika berkirim pesan atau membalas pesan
Manajemen dan penyelesaian konflik dalam hubungan pacaran jarak jauh	Terbuka dan menjelaskan penyebab menjadi cuek kepada pasangan Mengerti dengan keadaan pasangan ketika cuek Waktu untuk marah atau saling cuek paling lambat adalah satu hari sehingga setelah itu akan kembali seperti semula Menyelesaikan konflik yang terjadi dengan <i>video call</i> atau telepon dengan saling menenangkan Menenangkan untuk menyelesaikan konflik dengan saling menghibur Saling memberi kabar dan berterus terang, mengingatkan untuk tidak marah atau cuek, dan mencari topik pembicaraan yang dapat mencairkan suasana Saling mengalah satu sama lain, merasa bersalah dan meminta maaf, bercanda Saling memberi kabar sehingga akan saling memahami kesibukan masing-masing Melihat media sosial seperti Instagram dan Youtube sembari menunggu pesan dibalas Mencoba memahami kegiatan yang disukai pasangan
Alasan masih bertahan sampai saat ini dalam menjalani hubungan pacaran jarak jauh	Sudah memiliki tujuan yang baik di masa depan Sudah saling mengenal dan diterima dalam keluarga satu sama lain Memiliki komitmen dalam menjalani hubungan Komitmen dan keinginan untuk menjaga hubungan menjadi lebih kuat karena sudah saling dikenalkan dan diterima oleh keluarga masing-masing Menjalani hubungan dengan senang, santai, dan menikmatinya hingga tidak terasa sudah hampir 3 tahun menjalani hubungan pacaran jarak jauh
Hal yang ditekankan informan terkait kunci utama dalam menjalani hubungan pacaran jarak jauh	Sabar, saling mengalah satu sama lain, pengertian, dan saling terbuka

Melalui tabel 2 di atas, dapat dilihat gambaran manajemen konflik informan dengan pasangannya ketika menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Lebih lanjut, tabel di atas menunjukkan empat manajemen konflik informan dengan pasangannya, yaitu pemicu munculnya konflik dalam hubungan pacaran jarak jauh, manajemen dan penyelesaian konflik dalam hubungan pacaran jarak jauh, alasan masih bertahan sampai saat ini dalam menjalani hubungan pacaran jarak jauh, dan hal yang ditekankan informan terkait kunci utama dalam menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Pada manajemen konflik pertama, yaitu pemicu munculnya konflik

dalam hubungan pacaran jarak jauh, terdapat sembilan detail manajemen konflik yang ditemukan. Detail manajemen konflik mengenai pemicu munculnya konflik dalam hubungan pacaran jarak jauh ini yaitu aktivitas yang melelahkan, perubahan mood saat datang bulan, ketika tidak berterus terang dan tidak memberi kabar, ketika pasangan keluar malam, ketika tidak segera membalas pesan, merasa kesepian ketika pasangan tidak segera memberi kabar, merasa lelah ketika harus membangunkan pagi, ketika pasangan juga menjadi cuek, dan ketika pasangan ingin menang sendiri saat berkirim pesan.

Manajemen konflik kedua adalah manajemen dan penyelesaian konflik dalam hubungan pacaran jarak jauh. Pada manajemen dan penyelesaian konflik yang kedua ini, terdapat sepuluh detail manajemen konflik yang ditemukan. Detail manajemen konflik mengenai manajemen dan penyelesaian konflik dalam hubungan pacaran jarak jauh ini adalah saling terbuka dengan memberi penjelasan, saling mengerti dengan keadaan, bersepakat mengenai durasi untuk marah dan saling cuek, menyelesaikan konflik melalui *video call* atau telepon, saling menenangkan dan menghibur ketika konflik, saling memberi kabar dan berterus terang serta mencari topik pembicaraan yang dapat mencairkan suasana, saling mengalah dan meminta maaf, saling memberi kabar dan memahami, sabar menunggu pesan dibalas, dan saling memahami terkait kegiatan yang disukai pasangan. Kemudian, manajemen konflik yang ketiga adalah alasan masih bertahan sampai saat ini dalam menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Pada manajemen konflik yang ketiga ini, terdapat lima detail manajemen konflik yang ditemukan. Detail manajemen konflik mengenai alasan masih bertahan dalam menjalani hubungan pacaran jarak jauh ini yaitu sudah memiliki tujuan yang baik di masa depan, sudah saling mengenal dan diterima dalam keluarga, memiliki komitmen dalam menjalani hubungan, komitmen dan keinginan untuk menjaga hubungan menjadi lebih kuat karena sudah saling diterima oleh keluarga masing-masing, serta menjalani hubungan dengan senang, santai, dan menikmatinya hingga tidak terasa sudah hampir 3 tahun.

Manajemen konflik keempat yang juga merupakan manajemen konflik terakhir yang ditemukan dalam penelitian ini adalah hal yang ditekankan informan terkait kunci utama dalam menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Pada manajemen konflik yang keempat ini, detail manajemen konflik yang ditemukan adalah sabar, saling mengalah, pengertian, dan saling terbuka. Berdasarkan uraian di atas, hasil penelitian mengenai manajemen konflik pada pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh menunjukkan banyak detail konflik dan detail penyelesaian konflik yang dilakukan oleh informan dan pasangan agar hubungan pacaran jarak jauh berjalan dengan baik.

Hasil penelitian mengenai cara komunikasi antara informan dengan pasangannya di atas menunjukkan bahwa media komunikasi yang digunakan beragam seperti WhatsApp, *video call*, Instagram, Facebook, Telegram, Google Meet, Zoom. Berkaitan dengan media komunikasi WhatsApp, hal ini sejalan dengan hasil penelitian Janarsyah & Suranto (2018) yang menjelaskan bahwa WhatsApp dan Facebook merupakan media komunikasi yang sering digunakan oleh mayoritas pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh (Janarsyah & Suranto, 2018). Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian dari Ulfa & Adhrianti (2019) yang menyebutkan bahwa salah satu media komunikasi yang digunakan untuk mengelola konflik pada pasangan jarak jauh adalah media WhatsApp (Ulfa & Adhrianti, 2019). Selanjutnya, hasil penelitian Ulfa dan Adhrianti (2019) sejalan dengan Janarsyah dan Suranto (2018) bahwa topik pembicaraan pasangan yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh adalah mengenai aktivitas atau kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Berdasarkan uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas pasangan yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh menggunakan media komunikasi WhatsApp untuk berkomunikasi dengan pasangannya dan membahas topik mengenai aktivitas yang dilakukan sehari-hari.

Hasil penelitian mengenai pertemuan antara informan dengan pasangannya di atas menunjukkan bahwa pertemuan dilakukan ketika keduanya sama-sama memiliki waktu luang sehingga informan merasa canggung saat bertemu dengan pasangan ketika jarak pertemuan lebih dari satu bulan. Hal ini memiliki kaitan dengan penelitian dari Lee, Bassick dan Mumpower (2016) yang menyebutkan bahwa pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh memiliki intensitas pertemuan yang terbatas sehingga melakukan komunikasi dengan intensitas yang lebih tinggi (Lee et al., 2016). Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa cara menjaga hubungan pacaran jarak jauh agar bertahan adalah salah satunya dengan saling terbuka dengan pasangan. Hal ini sesuai dengan Janarsyah & Suranto (2018) yang menyebutkan bahwa adanya keterbukaan dalam suatu hubungan akan mempengaruhi kualitas hubungan yang sedang dijalani sehingga akan meningkatkan rasa kepercayaan pasangan satu sama lain (Janarsyah & Suranto, 2018). Terakhir namun tidak kalah penting, hal penelitian ini juga sejalan dengan Winayanti & Widiyasavitri (2016) yang menyebutkan bahwa cara untuk dapat merasa dekat dengan pasangan dalam hubungan pacaran jarak jauh adalah dengan saling membantu meringankan beban dan saling menolong sehingga membuat pasangan lebih percaya dan tidak kecewa (Winayanti & Widiyasavitri, 2016).

Hasil penelitian di atas juga menunjukkan manajemen konflik dalam hubungan pacaran jarak jauh seperti beberapa pemicu munculnya konflik dalam hubungan pacaran jarak jauh. Berkaitan dengan pemicu konflik mengenai perubahan mood ketika sedang datang bulan, hal ini sesuai dengan Ulfa & Adhrianti (2019) yang menyebutkan bahwa suasana hati yang tidak bagus seperti badmood dan efek datang bulan juga dapat menyebabkan terjadinya konflik (Ulfa & Adhrianti, 2019). Selanjutnya, berkaitan dengan pemicu munculnya konflik ketika pasangan tidak segera membalas pesan yang dikirim sehingga merasa kesepian dan ketika pasangan ingin menang sendiri saat berkirim pesan, hal ini juga sejalan dengan Aryaningsih & Susilawati (2020) yang menyebutkan bahwa komunikasi yang dilakukan terlalu sering ataupun terlalu jarang dapat memicu munculnya konflik interpersonal dalam hubungan karena komunikasi adalah kunci utama (Aryaningsih & Susilawati, 2020). Berdasarkan uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa pemicu munculnya konflik yang paling sering terjadi dalam hubungan pacaran jarak jauh adalah dikarenakan perubahan suasana hati dan kendala dalam berkomunikasi.

Hasil penelitian di atas menunjukkan manajemen dan penyelesaian konflik dalam hubungan pacaran jarak jauh. Berkaitan dengan manajemen dan penyelesaian konflik tentang bersepakat mengenai durasi untuk marah dan saling cuek, menyelesaikan konflik melalui *video call* atau telepon, saling menenangkan dan menghibur ketika konflik serta mencari topik pembicaraan yang dapat mencairkan suasana, hal ini sesuai dengan pendapat Ulfa & Adhrianti (2019) yang menyebutkan bahwa mengelola konflik dalam hubungan pacaran jarak jauh yang dapat dilakukan yaitu pasangan satu sama lain berusaha untuk mendinginkan suasana atau membekukan konflik dalam hubungan untuk sementara waktu (Ulfa & Adhrianti, 2019). Selanjutnya, manajemen dan penyelesaian konflik mengenai saling mengalah satu sama lain, merasa bersalah dan meminta maaf, serta saling memahami kesibukan dan kegiatan masing-masing juga sesuai dengan Ulfa & Adhrianti (2019) yang menyebutkan bahwa sikap saling mengalah adalah suatu konsep akomodasi dalam pengelolaan konflik dalam hubungan. Tindakan tersebut dapat dilakukan dengan mengorbankan beberapa kepentingan diri sendiri dan mengalah untuk menyelesaikan konflik dalam hubungan (Ulfa & Adhrianti, 2019).

Hasil penelitian di atas juga menunjukkan alasan masih bertahan dalam menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Berkaitan dengan sudah memiliki tujuan yang baik di masa depan, hal ini sesuai dengan Chrisnatalia & Ramadhan (2022) yang menyebutkan bahwa masing-masing individu dalam sebuah hubungan memiliki harapan yang merupakan keinginan atau tujuan yang dibangun agar dapat diraih bersama (Chrisnatalia & Ramadhan, 2022). Selanjutnya, berkaitan dengan sudah saling mengenal dan diterima dalam keluarga satu sama lain serta komitmen dan keinginan untuk menjaga hubungan menjadi lebih kuat, hal ini menunjukkan adanya keseriusan seperti yang disebutkan oleh Aryaningsih & Susilawati (2020) bahwa hubungan pacaran yang lebih didominasi oleh hasrat dan komitmen memiliki orientasi pada tahap yang lebih serius yaitu pernikahan (Aryaningsih & Susilawati, 2020). Hasil penelitian di atas juga menunjukkan hal yang ditekankan informan terkait kunci utama dalam menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Berkaitan dengan sabar, saling mengalah satu sama lain, saling pengertian, dan saling terbuka, hal ini sesuai dengan pendapat Sukarsa dan Yuliana (2023) yang menyebutkan bahwa pasangan satu sama lain harus lebih bersabar, saling percaya, dan saling mengerti dalam hubungan pacaran jarak jauh.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa apabila hal-hal yang telah disebutkan di atas dilakukan saat menjalani hubungan pacaran jarak jauh, pasangan satu sama lain diharapkan akan mendapatkan secure attachment karena penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara secure attachment atau keterikatan yang aman dengan kualitas hubungan berpacaran jarak jauh (Pramantari & Soetjinningsih, 2023). Oleh karena itu, peneliti merekomendasikan peneliti selanjutnya untuk melibatkan lebih banyak partisipan pada penelitian agar data-data penelitian yang didapatkan menjadi lebih banyak dan lebih dalam. Terakhir namun tidak kalah penting, apabila teknik pengumpulan data yang akan digunakan selanjutnya adalah wawancara, peneliti juga menyarankan untuk menambahkan topik pertanyaan wawancara yang lebih bervariasi agar data-data yang didapatkan menjadi lebih beragam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pola komunikasi dan manajemen konflik pada pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh, peneliti dapat menguraikan beberapa hal. Pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh menunjukkan detail pola komunikasi yang beragam, seperti cara komunikasi antara informan dengan pasangannya, topik pembicaraan ketika melakukan komunikasi, pertemuan antara informan dan pasangannya, cara menjaga hubungan pacaran jarak jauh agar bertahan, dan cara untuk dapat merasa dekat satu sama lain dalam hubungan pacaran jarak jauh. Lebih lanjut, pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh juga menunjukkan banyak detail

manajemen konflik yang dilakukan, seperti pemicu munculnya konflik dalam hubungan pacaran jarak jauh, manajemen dan penyelesaian konflik dalam hubungan pacaran jarak jauh, alasan masih bertahan sampai saat ini dalam menjalani hubungan pacaran jarak jauh, dan hal yang ditekankan informan terkait kunci utama dalam menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Terakhir namun tidak kalah penting, pola komunikasi dan manajemen konflik yang dilakukan oleh informan dan pasangannya tersebut dilakukan agar hubungan pacaran jarak jauh berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). Seni mengelola Data: Penerapan triangulasi teknik, sumber dan waktu pada penelitian pendidikan sosial. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5(2), 146–150.
- Aryaningsih, P. I. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2020). Peran intensitas komunikasi dan regulasi emosi terhadap konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(1), 20. <https://doi.org/10.24843/jpu.2020.v07.i01.p03>
- Ayu Septiani, A., & Yuniar Cahyanti, I. (2022). Hubungan antara gaya kelekatan dengan kepuasan hubungan wanita dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 49–55. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31925>
- Birt, L., Scott, S., Cavers, D., Campbell, C., & Walter, F. (2016). Member checking: A tool to enhance trustworthiness or merely a nod to validation? *Qualitative Health Research*, 26(13), 1802–1811. <https://doi.org/10.1177/1049732316654870>
- Chrisnatalia, M., & Ramadhan, F. A. E. (2022). Kepuasan hubungan romantis pada wanita dewasa awal yang menjalin hubungan pacaran jarak jauh (studi deskriptif). *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(2), 1–7. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.266>
- Dharmawijati, R. D. (2015). Komitmen dalam berpacaran jarak jauh pada wanita dewasa awal. *Psikoborneo*, 3(3), 331–342.
- Fatraya, D. (2018). Pengelolaan hubungan antarpribadi pada pasangan berpacaran long distance relationship (LDR) untuk pengembangan hubungan berkomitmen serius. *E-Journal Undip*, 6(3), 35–44.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2017). Teori kepribadian. Salemba Humanika.
- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyat, S., Honesti, L., Wahyuni, S., Mounw, E., Jonata, Mashudi, I., Hasanah, N., Maharani, A., Ambarwati, K., Noflidaputi, R., Nuryami, & Waris, L. (2022). Metodologi penelitian kualitatif. In Rake Sarasin (Issue Maret). <https://scholar.google.com/citations?user=O-B3eJYAAAAJ&hl=en>
- Hadi, I. P. (2020). Penelitian media kualitatif (Filosofi penelitian, paradigma, rentang teori, langkah- langkah penelitian media: Metode reception studies, etnografi media/ netnografi, fenomenologi, studi kasus, analisis tematik). RajaGrafindo Persada.
- Helaluddin, & Wijaya, H. (2019). Analisis data kualitatif: Sebuah tinjauan teori dan praktik.
- Herdiansyah, H. (2015). Metode penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi. In Jakarta: Salemba Humanika. Salemba Humanika.
- Johar, R. D. P., & Sulfinadia, H. (2020). Manajemen konflik sebagai upaya mempertahankan keutuhan rumah tangga. *Journal Al-Ahkam*, 21(1), 34–48.
- Kasiar Melga Janarsyah, M., & Suranto. (2018). Komunikasi interpersonal pasangan berpacaran long distance relationship di kalangan mahasiswa Ilmu Komunikasi FISHIPOL UNY. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(1), 53–61.
- King, L. A. (2017). The science of psychology: An appreciative view. McGraw-Hill Education.
- Kurniati, G. (2015). Pengelolaan hubungan romantis jarak jauh: Studi penetrasi sosial terhadap pasangan yang terpisah jarak geografis. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 4(1), 27–37. <https://doi.org/10.7454/jki.v4i1.8876>
- Kurniawan, I., Azizzah, M. D. M., & Rasidin, M. R. (2023). Komunikasi dalam Menjaga Hubungan Pernikahan Jarak Jauh : Istri Bekerja sebagai TKW. *Harmoni: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Sosial*, 1(4), 274–287.
- Kusuma, K. J., & Sukmawati P., N. W. (2018). Regulasi emosi pada individu dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 05(02), 1–10.
- Lee, S. K., Bassick, M. A., & Mumpower, S. W. (2016). Fighting electronically: Long-distance romantic couples' conflict management over mediated communication. *Journal in the Social Sciences*, 26(3), 1–17.

- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif di bidang kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–151. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>
- Nadia, Janah, N., & Bustamam, N. (2017). Hubungan resolusi konflik pasangan suami istri bekerja dengan kepuasan pernikahan pada usia pernikahan 3-5 tahun. *JURNAL SULOH: Jurnal Bimbingan Konseling Unsyiah*, 2(2), 22–31.
- Nasution, A. R. P., & Lestari, S. B. (2020). Manajemen konflik anak orang tua dalam relasi romantis berbeda agama. *Interaksi Online*, 8(3), 10–20.
- Oktariani, M. (2018). Pola komunikasi pasangan long distance relationship dalam mempertahankan hubungan melalui media sosial line. *WACANA*, 17(2), 193–200.
- Pramantari, A. C. G., & Soetjiniingsih, C. H. (2023). Secure attachment dan kualitas hubungan berpacaran pada dewasa awal yang menjalani LDR. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 1845–1856.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, D. A., & Sumardijati. (2022). Pola Komunikasi Pada Pasangan Tentara Nasional Indonesia (TNI) Dalam Menjaga Hubungan Pernikahan Jarak Jauh. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(4), 1483–1490.
- Sari, I. N., Lestari, L. P., Kusuma, D. W., Mafulah, S., Brata, D. P. N., Karwanto, Supriyono, Iffah, J. D. N., Widiatsih, A., Utomo, E. S., Ifdlolul, M., Sofiyana, M. S., & Sulistiana, D. (2022). Metode penelitian kualitatif. Unisma Press.
- Sofiyana, M. S., Sukhori, Aswan, N., Munthe, B., Wijayanti, L. A., Jannah, R., Juhara, S., SK, T., Laga, E. A., Sinaga, J. A. B., Suparman, A. R., Suaidah, I., Herman, & Fitriarsi, N. (2022). Metode penelitian pendidikan. Global Eksekutif Teknologi.
- Sukarsa, A. T. Z., & Yuliana, N. (2023). Self Disclosure Pasangan Long Distance Relationship dalam Membangun Hubungan Harmonis. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 2(5), 31–40.
- Syahputri, S. E., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara komitmen dengan forgiveness dalam menghadapi konflik pada dewasa muda yang menjalin hubungan jarak jauh. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 142–153.
- Tandrianti, A. Z., & Darminto, E. (2018). Perilaku pacaran pada peserta didik sekolah menengah pertama di kabupaten Tulungagung. *Jurnal BK UNESA*, 9, 86–95.
- Tania, A. S. R., & Nurudin. (2021). Self disclosure komunikasi antar pribadi pasangan jarak jauh dalam mempertahankan hubungan saat physical distancing era pandemic covid-19. *Komuniti: Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 13(1), 1–15.
- Teti, D. S., & Widyastuti, A. (2015). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kemampuan manajemen konflik pada istri. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 11(Juni), 49–54.
- Ulfa, A. F., & Adhrianti, L. (2019). Pengelolaan konflik pada hubungan long distance relationship (LDR) melalui media komunikasi whatsapp (Studi pada pasangan long distance relationship (LDR) pada mahasiswa ilmu komunikasi Universitas Muhammadiyah Bengkulu). *Jurnal Kaganga: Jurnal Ilmiah Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 1–10. <https://doi.org/10.33369/jkaganga.3.2.1-10>
- Watkins, N. K., & Beckmeyer, J. J. (2020). Assessing young adults' beliefs regarding the importance of romantic relationships. *Journal of Family Issues*, 41(2), 158–182. <https://doi.org/10.1177/0192513X19871080>
- Winayanti, R. D., & Widiyasavitri, P. N. (2016). Hubungan antara trust dengan konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 10–19. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i01.p02>